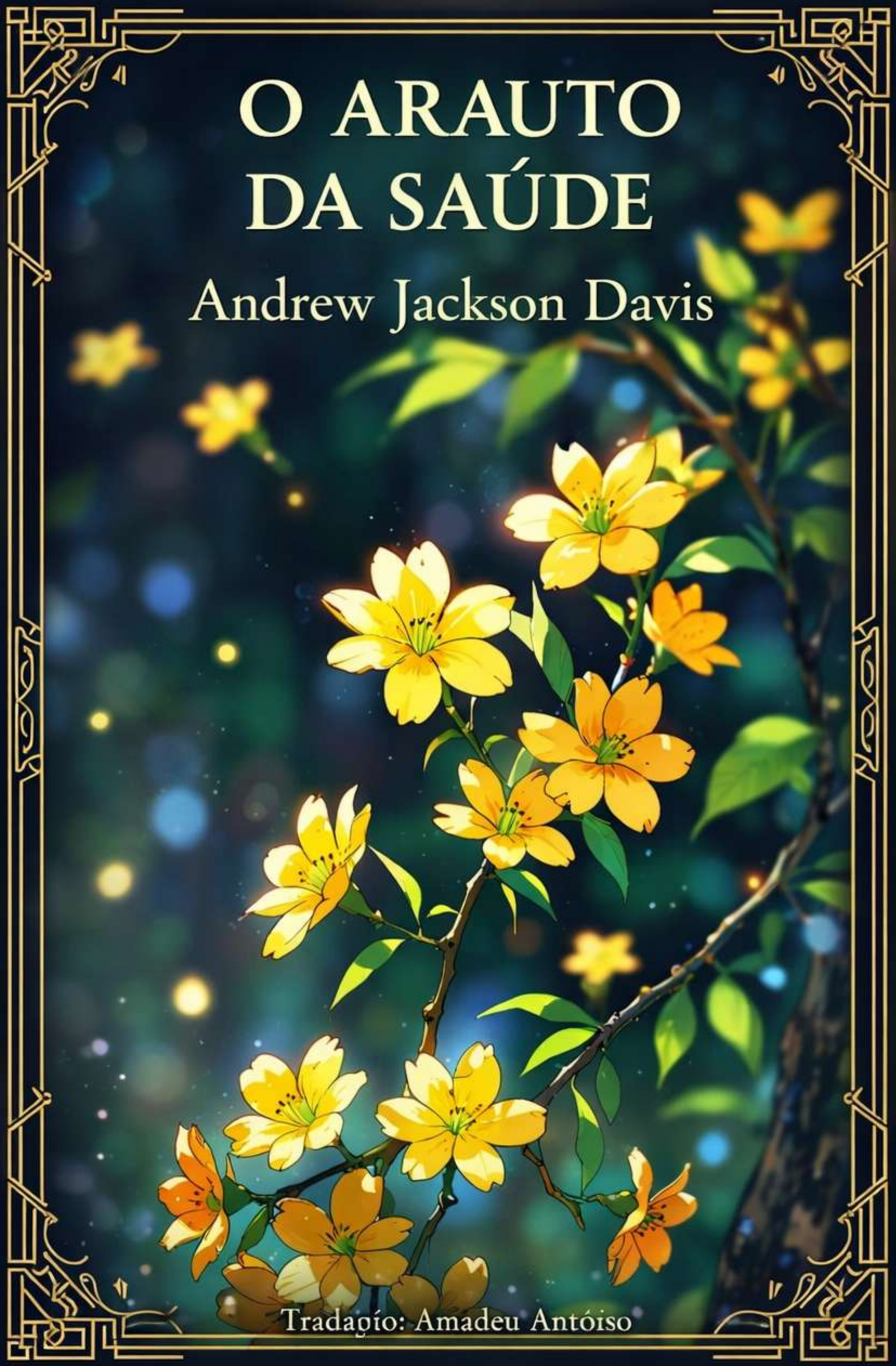
O ARAUTO DA SAÚDE

Andrew Jackson Davis



Tradagío: Amadeu Antóiso

INTERROGAÇÕES PRELIMINARES

O autor deseja, antes de mais, dirigir algumas palavras a todos aqueles que pretendem encontrar refúgio neste *Arauto da Saúde*. A presente obra poderá constituir-se como o vestíbulo de um novo templo de vida, saúde e felicidade. Considera-se, contudo, prudente colocar e responder a algumas questões práticas, na presença do leitor, para que os objetivos e propósitos deste volume sejam plenamente compreendidos:

Qual é o fim principal da vida terrena do ser humano?
— Individualizar o seu espírito e prepará-lo para a Terra do Verão.

Qual é a primeira condição para essa individualização e preparação?
— A saúde física.

Em que consiste a saúde física?
— Na simetria do desenvolvimento, na energia da Vontade, na harmonia das funções e na pureza corporal.

Como podem ser alcançados estes resultados?
— Primeiramente, herdando uma constituição saudável; em segundo lugar, obedecendo à lei da temperança no que respeita a alimentos e bebidas; em terceiro lugar, proporcionando exercício equilibrado e livre ao sistema muscular; em quarto lugar, exercendo a Vontade para manter as paixões sob controlo; e, por fim, dormindo, trabalhando e vivendo de acordo com as exigências das Leis da Natureza.

Quais são as penalizações pela desobediência a estas leis?
— Desenvolvimento desproporcionado, fraqueza física, dores, desconfortos, desarmonia, decrepitude e repulsa.

Como se denomina esta condição?
— Denomina-se Doença.

Quais são as consequências físicas e mentais da Doença?
— Infelicidade corporal e miséria mental.

Em que consiste a Doença?
— Num excesso, deslocamento ou deficiência.

Como pode ser superado um excesso?
— Suprindo a deficiência de alguma necessidade não satisfeita.

Qual é a primeira condição para a restauração?
— A purificação da pele e do sistema digestivo.

Como se alcançam tais fins?
— Lavando o corpo de forma meticulosa e ungindo levemente toda a epiderme; o segundo resultado pode ser obtido através do jejum durante alguns dias.

Qual é a causa imediata da Doença?
— O esgotamento das forças vitais (isto é, a dinâmica espiritual da alma); e também a impureza excessiva, localizada num órgão ou fluido específico.

Quais são as causas mais evidentes desse esgotamento e impureza?
— Neste país, as principais causas são: em primeiro lugar, alimentos mal preparados e o hábito de comer apressadamente; em segundo, exercício físico deficiente ou excessivo; em terceiro, falta de limpeza da pele; e, por fim, respiração pouco saudável.

Qual é a causa imediata da impureza?
— A retenção de matéria imprópria no organismo.

Porque é que tal matéria nociva é retida?
— Por ignorância ou negligência do ser humano.

Quais são os canais apropriados para a expulsão dessa matéria?
— Existem seis canais: a pele, os nervos, os pulmões, o fígado, os rins e os intestinos.

Qual é o processo de expulsão da matéria impura que origina a Doença?
— O processo é denominado excretório, pois o sangue liberta as suas exalações febris, sob a forma de transpiração, através da pele; a mente descarrega o seu magnetismo e eletricidade em excesso, sob a forma de atividade, pelos nervos; o organismo formador do sangue expele o seu fumo venenoso, na forma de ácido carbónico, pelos pulmões; os fluidos corporais eliminam a sua porção mais acre, sob a forma de urina, através dos rins; o mecanismo construtor de órgãos expulsa os seus resíduos, as cinzas e escórias, sob a forma de bílis, pelo fígado; e, por fim, a matéria imprópria e residual de todo o corpo é eliminada pelos intestinos. Segue-se, portanto, que se algum destes processos excretores for negligenciado ou obstruído, ainda que ligeiramente, as consequências são perturbações físicas e alguma forma de Doença aguda.

O que é uma Doença aguda?
— É um esforço súbito e violento da Natureza para expelir impurezas do organismo.

E o que é uma Doença crónica?
— É um esforço menos violento e mais prolongado para restabelecer as condições de saúde.

Quais são as fontes do poder nervoso e da energia?
— Alimentação saudável, ar puro, exercício adequado e boa digestão.

Que condições são necessárias para uma boa digestão?
— Alimentos simples, bem mastigados; pele limpa e mente tranquila.

O que são alimentos simples?
— Uma combinação de substâncias saudáveis, não ultrapassando três artigos sólidos por refeição; e um uso muito moderado de manteiga, sal, vinagre, açúcar, pimenta, chá e café.

O que promove o contentamento mental?
— A plena e completa realização das verdades da Filosofia Harmónica.

Como se pode obter ar puro numa região insalubre ou baixa?
— Respirando habitualmente pelo nariz, com a boca fechada; à noite, deve pendurar-se um lençol ou manta húmida próximo da janela aberta do quarto de dormir.

Qual é o efeito da respiração nasal sobre o ar?
— A sua temperatura eleva-se imediatamente, o que atua sobre o ar impuro da mesma forma que a fervura atua sobre a água impura, preparando-o assim para ser utilizado pelos pulmões. O lençol húmido retira do ar os seus miasmas nocivos, como o ácido carbónico e diversas emanações animais, que deprimem os pulmões e envenenam o sistema vital.

Deverá o ar comum entrar sempre nos pulmões através do nariz?

Resposta. Sim, salvo em casos de exercício violento, como correr ou saltar, em que o calor gerado na boca e na garganta é suficiente para purificar e preparar o ar para os pulmões. Deve recordar-se que o nariz é para os pulmões o que a boca é para o estômago. Tal como não se consideraria engolir alimento sem o mastigar, também não se deve permitir inalar ar sem o purificar. Os dentes e a boca, com os seus sucos, cumprem a primeira função; o nariz, com os seus diversos compartimentos e fluidos, executa a segunda.

Qual é, a seguir ao ar, o agente mais importante da saúde?
— O agente da vida e da saúde, a seguir ao ar, é a água.

Qual é a evidência da importância da água?
— A água permeia por completo a terra exterior ao homem e constitui mais de quatro quintos da sua constituição física; compõe mais de noventa por cento do seu sangue; é absorvida por todas as membranas do corpo; é o meio através do qual todas as partículas se deslocam de parte para parte; é essencial à digestão, secreção, respiração, transpiração e purificação.

A água é o melhor remédio em caso de doença?
— O corpo humano nunca é curado por um único agente ou elemento. Esta obra transmite um conhecimento correto do melhor tratamento geral para os estados doentios.

É possível viver neste mundo completamente livre de males físicos?
— Não. Mesmo a pessoa mais cuidadosa e obediente não escapará sempre a pequenas perturbações funcionais.

Porque é assim?
— Porque o globo terrestre ainda é jovem, indomado e inculto. As suas águas, solos, plantas, animais e o próprio ar ainda não se encontram suficientemente refinados e purificados para prevenir a doença.

Chegará o dia em que a Doença deixará de existir na Terra?
— Sim. E até a própria "Morte" será um dia tragada pela vitória.

Como será tal coisa possível?
— Não haverá "Doença" quando o planeta estiver perfeitamente domado e transformado

num jardim pelo homem; e não haverá "Morte" quando os habitantes da Terra tiverem plena consciência da proximidade da Terra do Verão.

Qual é o objetivo comum da vida?
— A felicidade.

Porque não são mais as pessoas felizes?
— Porque a maioria da humanidade se engana quanto aos verdadeiros meios para alcançar a felicidade.

Quais são os verdadeiros meios de alcançar a felicidade?
— Esta questão, de suma importância, é aqui analisada com seriedade e, esperamos, respondida com filosofia, nas quatrocentas e vinte páginas que compõem este volume. Assim, aos vastos Irmãos da humanidade, o conteúdo deste livro é fraternalmente dedicado pelo

O AUTOR
Nova Iorque, 15 de Outubro de 1861

OS PORTAIS DE PÉROLA DA CIÊNCIA

O coração harmonioso e eterno da NATUREZA pulsa incessantemente com a energia omnipotente de princípios absolutos. Florescem suavemente as verdades progressivas e as belezas imortais do Infinito. Surgem graciosamente do seu santuário invisível e brilham constante e amorosamente nas trevas abismais da ignorância.

Como breve definição, poder-se-á dizer que a Ciência é o conhecimento dos Fatos e das Forças. E o que é a Arte senão o poder intelectual e manual de controlar essas forças para benefício e deleite da humanidade? Há uma diferença evidente entre Arte e Ciência. Esta última é o corpo das descobertas intelectuais; a primeira é o arcanjo que torna a teoria prática, para bem duradouro do mundo.

Se a Ciência é a glória da mente, então a Arte é a sua coroa de imortalidade. Mas à humanidade é recomendado que peregrine quarenta anos no deserto dos fatos, e que continue para sempre a sua contemplação do Universo, em busca dos inumeráveis tesouros que jazem no seio da Terra do Verão. Quando o peregrino atinge o cume do Conhecimento Científico, independentemente do caminho trilhado, os anjos apresentam e colocam sobre a sua fronte um diadema real, conhecido nos dias de hoje como **"BOM SENSO"!**

Uma mente assim compreende que os Fatos são os degraus temporários, embora necessários, do progresso individual. Os Fatos são a moeda forte do intelecto. Eles sistematizam a sua ação, destroem superstições oscilantes e promovem as Artes úteis e refinadas.

Aqueles que desejam frequentar a Academia do pensamento correto devem primeiro tomar lições elementares aos pés das verdades Científicas. Fatos da geologia, da química, da fisiologia, da história, da mecânica, do espiritualismo — fatos, fatos de todos os lados do Universo em rotação — são os primeiros amigos fiéis do Bom Senso e os mais fiáveis intercessores entre mente e matéria. Génio e talento transcendente, até mesmo razão e intuição, são praticamente impossíveis sem obediência ao evangelho dos Fatos.

Contudo, a lição dos Fatos é impressionante e sublime na sua mensagem: os fatos nunca são finais. Permitem o dogmatismo apenas por breve tempo. Não têm princípio nem fim em si mesmos. Emergindo de um solo oculto, projetam-se num mundo invisível. Para o filósofo, são apenas sombras palpáveis lançadas sobre as montanhas elevadas do pensamento. Indicam a existência de substâncias invisíveis. Enviam mensagens divinas a toda a mente, dizendo: **"Procura mais além, se quiseres contemplar os Princípios do Infinito."**

Excelsior! — é o cântico de cada fato. Fatos-flor, belos, enfeitam as pradarias vastas da visão. Mas o alquimista do fogo pode dissolvê-los no oceano ilimitado dos imponderáveis. Estes imponderáveis convidam-nos "a subir ainda mais", rumo aos essenciais. Estes essenciais ou transcendentes, que só o sentido refinado da intuição pode apreender, são os Princípios da Natureza — ou, dito de outro modo, as Forças de Vontade de Deus Pai.

Assim, os Fatos conduzem aos Princípios, que são o descanso e o deleite da mente harmoniosa. Somos, pois, aconselhados a observar e seguir a orientação dos Fatos Científicos. Os homens devem ensinar às suas crianças fatos — não os da tradição, mas os que são absolutamente e inequivocamente científicos. Caso contrário, a mente torna-se caótica, confusa, incerta e vulnerável à influência epidémica dos sacerdotes e da superstição. Ministros que acreditam apenas nos fatos da tradição — e que recusam os fatos vivos de uma Era viva — apoderam-se inevitavelmente das mentes não fortalecidas por Fatos absolutos. Os afetos errantes dos ignorantes são soprados por todos os ventos da doutrina. Um punhado de fatos bem verificados no campo do Magnetismo, por exemplo, tem sido um "âncora da alma, firme e segura", enquanto uma embarcação vizinha foi arrastada pelos ventos tempestuosos de uma reunião de oração contra os recifes do Fanatismo e do Desespero.

O Galileo, paralisado pelos sacerdotes, não foi morto, porque um escudo de fatos se erguia entre ele e os seus perseguidores. As tempestades alpinas do clericalismo não o conseguiram fazer naufragar. A sua mente permaneceu firmemente ancorada numa base de fatos astronómicos e, em meio aos trovões ensurdecedores do Vaticano, exclamou: "Eppur si muove!" — "E, no entanto, ela move-se!" Da mesma forma, podemos registar o desenvolvimento progressivo de todas as Ciências e Artes, bem como dos seus mestres. O sopro ardente de centenas de desertos teológicos não foi capaz de cegar Newton. Tampouco o mundo, enegrecido pela superstição, conseguiu enfraquecer as energias de Spinoza, Kant, Gall, Spurzheim, Combe e de outras mentes mais próximas de nós, que trabalharam com bravura pela elevação do bom senso e da humanidade.

Apresente à mente da criança alguns Fatos positivos, não de forma seca e severa, como se cada fato fosse uma "coisa teimosa", adequada apenas para rapazes obstinados, mas ensine-

lhe com ternura os fatos e verdades do mundo em que vivemos, e assim fortalecerá o poder de raciocínio contra os ataques da fraqueza e da superstição. Os Fatos são pedras basilares no palácio cristalino do saber humano. Porém, recorde-se que a fundação — sob os Fatos e o templo do Progresso — é composta de Princípios Eternos. Os Fatos são apenas a encarnação dessas Verdades imortais. No entanto, está ordenado, no sistema do crescimento moral e intelectual, que cada mente atravesse os portais de pérola da Ciência.

Mas a ignorância humana é uma escuridão demoníaca do mais negro grau — não reflete nenhum raio de sabedoria — e, por isso, não compreende a sublime importância da verdade. Para o homem de espírito embotado, o mundo físico parece baço e sujo — não há luz que lhe flua de cada nascente de sabedoria, nos campos e florestas — e, ainda assim, nenhuma queixa, nenhum murmúrio, nenhuma voz maligna ou soluço se ouve da Alma aparentemente esquecida da Natureza. Contudo, milhões miseráveis gemem e choram — e porquê? Não por terem trabalhado fielmente nas vinhas do Progresso e deixado de colher frutos, mas porque, erradamente, escolheram os sonhos ilusórios da ociosidade e da ignorância.

Não aceitaram a "chave de ouro que abre o palácio da Eternidade"; não procuraram compreender os desenvolvimentos de princípios eternamente progressivos, preferindo, em vez disso, habitar ociosamente nas sombras misteriosas da cegueira mental e do fanatismo. Dizei ao mundo, com voz tão poderosa quanto os trovões dos terramotos, que "a Salvação de todas as doenças e discórdias — físicas, sociais, políticas e espirituais — é possível apenas por meio da obediência pessoal a cada exigência conhecida da lei do amor e da justiça". Quantos dos que acreditam na salvação pelo sangue e pelos sofrimentos de um antigo Mártir responderiam "Ámen"? Apenas os que, com sabedoria, amam a verdade e a justiça. Todos os ociosos e ignorantes morais permanecerão entre os mal-educados das igrejas, contribuindo assim para engrossar os rios sombrios do fanatismo e do conservadorismo retrógrado.

Mas os segredos divinos da Natureza virão à luz! As ervas, os arbustos e as árvores não crescem mais naturalmente fora das igrejas do que as Artes, Ciências e Filosofias florescem independentemente de sacerdotes ordenados. O impulso eterno da verdade progressiva força a luz através do que parecem montanhas impenetráveis de ignorância.

Tal como o cultivo domesticou a selvajaria e acidez da pequena maçã silvestre, tornando-a uma das árvores mais frondosas dos nossos pomares e quase o fruto mais nobre nesta latitude, assim também a ação silenciosa da verdade progressiva há de transformar os temperamentos mais ásperos em fontes de doçura, fertilizar os gérmenes da beleza nos corações mais feios, adornar com Razão a testa baixa e achatada da ignorância ou do infortúnio, e converter os instintos primitivos das almas brutas em florescentes e fragrantes plantas de Intuição.

Ontem, ouvíamos amargas anátemas e choros angustiados, porque a mão impiedosa de um Reformador destemido havia derrubado ídolos sagrados e derruído catedrais cobertas de musgo; mas hoje, ao passarmos por esse mesmo caminho em profunda meditação, escutámos cânticos de alegria e gritos de entusiasmo, por causa das alegrias indizíveis que se

apoderaram dos espíritos livres e despertos! A grandiosa antífona escrita pelo Poeta Dana ressoava com majestade:

"Ó escuta, ó homem!
Uma voz dentro de nós pronuncia essa palavra impressionante:
Homem! tu jamais morrerás!
Vozes celestiais entoam-na às nossas almas;
Harpas afinadas por dedos de anjo, quando as suaves estrelas
Da manhã cantaram em uníssono, continuam ainda
A entoar o cântico da nossa grande Imortalidade.
Arbustos cerrados, e este nosso formoso domínio,
As altas montanhas escuras e os mares de tom profundo,
Unem-se neste cântico universal e solene.
Ó escutai, nossos espíritos! absorvam-no!
Ele paira em todo o ar!
Está no suave luar;
Flutua no esplendor do pôr-do-sol;
A Noite, envolta no seu manto negro, com passo silencioso,
Aproxima-se do nosso leito e sussurra-o aos nossos ouvidos.
A Noite e a Alvorada, o Dia luminoso e a Tarde pensativa,
Todo o tempo, todos os confins, a imensidão sem limites,
Como um vasto instrumento místico, são tocados
Por uma mão viva e invisível, e as cordas conscientes
Vibram de alegria neste grande jubileu.
Os moribundos escutam-no, e à medida que os sons da terra
Se tornam baços e distantes, despertam as suas almas em passagem
Para se unirem a esta harmonia celeste."

O triunfo futuro do conhecimento sobre a ignorância, da sabedoria sobre a tolice, da Filosofia Harmónica sobre a Teologia Discordante, surge como universal e inevitável. Templos solidamente edificados da indústria nobre, lares organizados da felicidade e da justiça distributiva ocuparão os terrenos hoje cobertos por monumentos da mitologia e da superstição fanática. O deserto social da miséria e do vício converter-se-á numa paisagem de vida e beleza incomparável. O Uso Eterno e a sua noiva espiritual, a Beleza, habitarão em cada lar. Os animais e aves, já sem temor, amarão o seu senhor e mestre; e em vez dos antigos céus de nuvens tempestuosas e da velha terra de espinhos e cardos, "todas as coisas serão renovadas."

Quem, perguntemos agora, pode resistir à marcha agressiva da verdade? Que poder conheceis, quer na Igreja, quer no Estado, que possa fazer recuar sobre o coração da Natureza as marés exteriores de sabedoria? Quem pode dilacerar e paralisar os belos pés das Artes e das Ciências? Temeis? "Oh, vós de pouca fé!" Não vedes a majestade da verdade? Seguramente, as igrejas flutuarão sobre o dilúvio de princípios eternos que se avizinha! Que as Artes e Ciências avancem — as "portas do inferno" (isto é, a discórdia e a

ignorância) não prevalecerão contra elas. Os sacerdócios desaparecerão, inevitavelmente, sob os raios solares da justiça e da verdade.

A verdade fala incessantemente desde o templo interior da vida humana. A ignorância é a única verdadeira desgraça e mistério; pois aquilo que é plenamente conhecido nunca é nocivo nem misterioso. Se um homem forte ignora a beleza, e, no ímpeto do seu sangue, a sua língua desconhece linguagem enfática adequada a ouvidos refinados, acabará por exalar palavras de blasfémia — e mesmo nessa mente a verdade acabará por emergir. Assim, os caminhos de Deus não são insondáveis. Num sentido elevado, Ele é "tão pleno e perfeito no cabelo como no coração." Os Seus caminhos manifestam-se diariamente, a cada hora, a cada momento — no claro e no escuro, no sábio e no tolo, no feio e no belo, nas altas montanhas e nos vales profundos, em toda a história humana e em cada estrela do firmamento curvado — e, assim, Ele é "Tudo em Todos."

O erro e a ilusão não desaparecerão proporcionalmente à aproximação da verdade e da razão? É nossa grande felicidade crer que os elementos desarmoniosos e conflituosos da sociedade acabarão por obedecer ao mandamento: "Silêncio! Aquieta-te!" Esta é a voz do Espírito Eterno. Ela exprime-se pela boca de toda alma inspirada que ama a justiça e a harmonia entre os homens. Os de bom espírito, por todo o lado — mesmo aqueles que ocupam altas posições na Igreja e no Estado — juntar-se-ão, a seu tempo, ao exército dos Livres! Não há liberdade fora da verdade.

É absurda e vã a tentativa dos fanáticos de travar o avanço dos princípios eternos. A verdade virá à tona. Deus é Verdade absoluta, e a Natureza é Verdade absoluta; e uma não é mais divina e eterna do que a outra; ambas são imutáveis e irresistíveis. Vede, ó vós, incrédulos da terra! O mundo da mente está em enérgico movimento. A sua vida pulsa e anseia por expressão harmoniosa e pacífica. Os céus estão cheios e resplandecentes de inteligências espirituais. Elas devem falar, e as suas vozes serão ouvidas **(oh, com que alegria!)** pelo ouvido atento das multidões. Mas os orgulhosos, os nobres da terra, os chamados instruídos — quão lentos, quão vaidosos, quão cheios de vazio, quão incapazes para as simples verdades da sabedoria!

Contudo, alcançar as multidões de todos os países, educar as massas nos caminhos naturais da verdade espiritual, converter as igrejas sectárias, simplificar e elevar os sistemas e princípios de governo — que tarefa fácil, de fato, quando a razão humana começar a perceber plenamente a verdadeira filosofia da Natureza e do destino.

Contemplamos com alegria indizível o triunfo da Ciência sobre a insensatez, da Razão sobre a ignorância, que ainda mantém assembleias de superstição em todas as terras. Quando a Razão, livre e reverente, varrer o horizonte sem limites do Progresso — como o telescópio descreve os abismos infinitos dos mundos estrelados — então serão feitas descobertas assombrosas em todos os reinos da Natureza. Máquinas que poupam o trabalho aliviarão de imediato os músculos e estimularão o crescimento mental. Então a condição terrena da humanidade, tanto física como mental, será melhorada e elevada. E os caminhos do progresso não conduzirão mais, como agora, por florestas sombrias de erro e

derramamento de sangue; mas, em vez disso, cada alma será atraída, com justiça, pelos raios celestiais da Verdade eterna. A verdade é poderosa, e triunfará!

A FILOSOFIA DA DOENÇA

A Filosofia da Doença encontra-se exposta no primeiro volume da série Harmónica. Não nos agrada reescrever as nossas posições sobre qualquer tema; contudo, pode ser proveitoso apresentar uma nova formulação desta questão tão importante. A julgar pela quantidade e singularidade das cartas que recentemente recebemos — muitas delas vindas de médicos bem formados — concluímos que, mesmo nesta fase avançada, a Filosofia Harmónica da doença não é devidamente compreendida. Com o propósito de esclarecer melhor a nossa posição e, especialmente, de estabelecer um ponto de referência a partir do qual se possam analisar as diferentes teorias das escolas populares, passamos a definir a nossa filosofia da doença.

Convidamos todos os de mente aberta, sejam médicos ou não, a conceder a estas declarações mais do que uma leitura superficial. O corpo humano é construído em duplicado. Composições binárias — sólidas e líquidas — são visíveis por todo o organismo. A direita e a esquerda, a adaptação perfeita de estruturas opostas e dissemelhantes na sua função, são fatos evidentes a qualquer observador.

Observe-se que cada operação no corpo humano ocorre segundo o mesmo plano geral. Acções recíprocas manifestam-se de forma perfeita em cada parte. Essas operações recíprocas são acompanhadas por mudanças periódicas. Essas mudanças periódicas, por sua vez, trazem consigo um aumento ou uma diminuição da temperatura. Esta temperatura exerce uma de duas influências: ou está de acordo com, e promove, condições saudáveis — ou não está. Se a temperatura corporal não corresponder ao estado equilibrado que denominamos "Saúde", o resultado será uma alteração nos movimentos atómicos das partes mais afetadas pela perturbação; o efeito seguinte é a presença de calor (ou fogo vital) em excesso ou em défice nos órgãos ou funções afetadas.

Se existir calor em excesso numa parte, os átomos dessa região movimentam-se com demasiada rapidez para permitir a saúde, surgindo assim a inflamação — a parte está, por assim dizer, "em fogo". Simultaneamente, noutra parte do corpo, os movimentos atómicos são identificados, desenvolvendo-se então o arrepio — devido à carência de quantidade adequada do fogo vital, que é o princípio da alma, ou antes, a organização última do espírito imortal e profundamente interior.

Extremo		Extremo
ARREPIOS	- HEALTH -	FEBRE
Negativo		Positivo

Naturalmente, como facilmente se compreende, nenhuma substância se move sem ser primeiro posta em ação por um princípio ou força adequada. Estabeleça-se, pois, como doutrina, que sempre que o corpo é desviado do seu centro de gravidade, sempre que oscila na sua órbita ou vibra no âmbito da vida, a causa produtora dessa perturbação pode ser atribuída, primordialmente, ao princípio anímico que anima o templo físico e reveste a mente, o espírito ou o entendimento—ou seja, em resumo, o Homem interior individualizado.

I. ORIGEM DA DOENÇA

Todas as doenças, portanto, têm a sua origem no princípio anímico. É este o primeiro a sofrer perturbações; posteriormente, numa escala inferior, as partes materiais assumem uma perturbação correspondente. Suponha-se, por exemplo, a ingestão de uma dose de arsénico. Este mineral é um veneno mortal. Mas envenenaria ele um jarro de barro? Se se colocasse esse veneno num tubo de chumbo, em vez de o ingerir, sofreria o tubo morte por arsénico? A resposta é evidente. Mas por que razão não é o tubo envenenado? Porque o chumbo não é animado por um princípio suscetível de tal perturbação. O corpo morto de um homem não poderia ser envenenado por calomelanos, nem despertado pelo estrondo de uma artilharia nacional, pois o princípio anímico já não reside nele.

A matéria, separada da inteligência vital, não responde de forma inteligente a nenhum apelo, nem gera, por si só, dor ou prazer. Assim, é o cúmulo da insensatez esperar que efeitos físicos se produzam a partir de corpos meramente materiais.

Corpos sem alma estão mortos. Se beber um copo de aguardente, o princípio anímico será o primeiro a ser perturbado pelo espírito contido no líquido; e, como consequência natural e inevitável, o corpo, com os seus diversos órgãos e funções, registará essa perturbação; e a magnitude dessa perturbação será sempre proporcional ao grau em que o princípio anímico é afastado do seu equilíbrio habitual. Uma chávena de chá ou de café, um jantar à base de carne, e semelhantes, exercem cada um uma influência direta sobre o princípio animador; e o estado subsequente dos órgãos e funções físicas será sempre um índice exato do tipo e intensidade da influência gerada no seio desse mesmo princípio.

II. PERIODICIDADE DA DOENÇA

Em virtude e em consequência do princípio anímico, composto de atributos positivos e negativos, todas as perturbações se manifestam em altos e baixos, ou em épocas de exacerbação e intensidade, seguidas por períodos correspondentes de atenuação e diminuição. Existe um sistema perfeito de vibração entre dois pólos opostos, ou, melhor dizendo, uma oscilação do pêndulo da saúde entre extremos; e o número de alterações nos átomos do corpo pode ser matematicamente determinado pela velocidade dessa vibração. Suponha-se, a título de ilustração, a ingestão de uma taça de café forte.

O princípio anímico responderá rapidamente ao espírito contido na bebida. Sem nos debruçarmos sobre os fatos químicos, notamos os efeitos nos centros ganglionares e nas

pulsações do coração. Os gânglios dilatam-se e o pulso acelera-se após a ingestão. Esta condição é designada como exacerbação—o auge da ação—o estado máximo da perturbação.

Mas, mais cedo ou mais tarde, seguir-se-á uma reação correspondente; e o estado do corpo cairá tão abaixo da esfera da Saúde quanto a operação fisiológica anterior se elevou além dela. Ambas as perturbações constituem doenças, ou tendem, pelo menos, a estabelecer e promover alterações fictícias no princípio anímico, as quais comprometem a integridade das energias vitais e geram, assim, condições patológicas.

A importância desta periodicidade na doença dificilmente será compreendida sem reflexão adequada. Tome-se a experiência como mestre, experimente-se esta filosofia à luz dos seus ensinamentos e verifique-se se não representa fielmente a Natureza. Suponha-se, para início, que se encontra num estado perfeito de saúde corporal. Não pensa no corpo, nem em repouso nem em atividade. Está isento de dor e fadiga. A energia flui como um rio sobre rochas ou entre margens de relva, indiferentemente, sem provocar males físicos nem aliviar dores que não existem. Contudo, o sistema mantém um ritmo perfeitamente periódico durante toda esta vida saudável. Observe-se: não sente sono a uma hora específica da noite, e não desperta a uma hora igualmente determinada na manhã seguinte?

Não reclama o apetite saudável alimento, dia após dia, a uma marca invariável no mostrador solar? Todas as funções naturais prosseguem com a regularidade e precisão de um mecanismo relojoeiro. Se lavrar a terra, há um período específico do dia em que o rendimento é superior ao das restantes horas. Trabalha-se mais, melhor e com maior facilidade, num determinado ponto do ciclo diário. Se ontem esse momento se deu às 11 horas, então hoje, à mesma hora, sentir-se-á igualmente enérgico. Ou, se hoje cessar o trabalho às 10 horas e se entregar a uma conversa tranquila até à hora da refeição, é provável que, se observar as suas sensações, amanhã, à mesma hora, se sinta desinclinado a retomar o labor. Um observador atento confirmará estas afirmações.

Mais ainda: se ontem à noite se entregou a um prazer excessivo, cujo excesso trouxe cansaço nas primeiras horas do dia seguinte, o efeito natural será o desejo indefinível de repetir esse mesmo prazer à mesma hora da noite. Com base neste princípio de periodicidade, verifica-se que homens de carácter firme se entregam ocasionalmente, em momentos específicos do ano ou do mês, ao vinho, à intemperança ou à devassidão, mantendo-se, no entanto, exemplos de sobriedade e civismo nos restantes períodos. As crianças desejam brincar periodicamente; isto é, à mesma hora todos os dias. Os artistas sentem-se inspirados numa parte marcada das vinte e quatro horas. Cada mente escolhe o seu próprio período, seja diurno ou noturno, sendo influenciada em conformidade.

A Natureza está, assim, repleta de antíteses fisiológicas e psicológicas. Apresenta a retórica da Saúde à imaginação dos seus filhos por nenhum outro meio. É natural aos retóricos ilustrar os argumentos com antíteses brilhantes: aversão como oposto ao desejo; passado como o outro extremo do futuro; identidade em contraste com contrariedade; verdade como antagonista do erro; e, em fisiologia, usamos inspiração e expiração,

endosmose e exosmose, secreção e excreção, ação e repouso, frio e febre, pois é instintivo na razão procurar o contraponto, ou o extremo oposto, daquilo que é sentido ou observado.

III. O TRATAMENTO DA DOENÇA

No tratamento da doença, devem ter-se em mente dois princípios: primeiro, o fato de que todas as perturbações da estrutura física têm origem no princípio anímico; segundo, que as leis do equilíbrio asseguram que todas as perturbações transitam periodicamente de um extremo ao outro.

Os medicamentos são, portanto, apropriados apenas quando satisfazem as necessidades do princípio perturbado—no momento em que este mais luta para restaurar as partes materiais ao seu devido lugar no templo. Administrar medicação ou magnetismo quando o princípio anímico se encontra relativamente calmo—ou seja, quando está sensivelmente a meio caminho entre os dois extremos—é profundamente contrário às exigências tanto do corpo como da alma.

Por exemplo: suponha-se que ontem à noite se apercebeu, pela primeira vez, de que os pulmões estão afetados por um "resfriado". Isso é prova suficiente de que sentirá tal condição com maior intensidade esta noite do que em qualquer outro momento do dia. Assim, o princípio anímico não está ainda muito perturbado, não luta com veemência para expulsar o invasor, exceto nesse período específico da noite. Mas, à hora marcada, pontual como o relógio da lareira, as energias da alma convocam todas as forças disponíveis para derrotar o inimigo.

Os princípios de autocura exercem a sua sabedoria e poder com o intuito de restabelecer as condições de Harmonia. Mas, suponha-se que o Homem interior, ainda mais profundo, negligencia o "reforço" dessa ação. Que sucede então? Se, por desatenção ou negligência, não se prestar encorajamento; se não se usar a Vontade para animar a alma em esforço gracioso para eliminar o "resfriado", qual será a consequência?

Resposta: um agravamento da perturbação original, uma penetração mais profunda do inimigo, uma maior limitação das funções fisiológicas, e uma derrota mais completa das energias anímicas.

Esta é a biografia de todos os casos de doença crónica. A tuberculose, a dispepsia e outras afeções semelhantes não surgem de outra forma senão por um desrespeito pelos períodos em que as Energias de Auto-Cura (o princípio da alma) se manifestam com o intuito de restabelecer as condições fisiológicas adequadas. Observemos os campos: a Terra desempenha as suas funções de forma periódica.

Recebe com júbilo, a cada primavera, a proliferação do Sol; o seu belo seio expande-se mês após mês; os rios da vida correm por todas as suas veias e artérias; engravida com milhões de colheitas, que nascem entre trovões, relâmpagos e tempestades; depois, lança sobre a sua prole os trajes outonais e invernais, apertando os seus inúmeros rebentos ainda mais junto ao seu seio, alimentando-os com ternura até que a primavera retorne com os

seus sorrisos apaixonados, momento em que volta a responder à visita germinadora do Sol e das chuvas.

Tudo é periódico: o dia e a noite, o tempo de semear e o tempo de colher, a doença e a saúde, reciprocamente alimentando a vida uma da outra. A doença não é mais do que a perturbação do princípio anímico. No entanto, o esforço em direção ao equilíbrio obedece fielmente à lei das mudanças periódicas. E sustentamos que todo o tratamento verdadeiro, com vista à cura de qualquer órgão ou parte doente, deverá reger-se pela natureza, pelo período e pelo grau de esforço que a alma emprega na economia física. Quando mais sofreis, é nesse momento que a alma realiza o seu esforço mais vigoroso em direção à saúde. Naturalmente, portanto, o princípio anímico luta menos contra a doença sempre que a perturbação é menos sentida. O estado intermédio é uma espécie de período de saúde temporária. Durante esse tempo, nunca se deve recorrer a medicamentos nem ao magnetismo. Permanecei em grande quietude ou retomai a vossa ocupação habitual, mas fazei tudo sempre com atenção ao período de luta.

O VALOR MÉDICO DA CLARIVIDÊNCIA

O uso criterioso da clarividência no diagnóstico e tratamento da doença constitui uma utilização legítima dessa faculdade. O melhor julgamento natural, ainda que coroado com a glória diplomática de uma educação científica, é frequentemente incapaz de alcançar com certeza as causas primordiais por detrás das perturbações físicas. Na deteção das fontes ocultas do sofrimento humano e das condições que geram discórdias corporais, nenhuma visão menos penetrante do que a do verdadeiro clarividente poderá jamais ser eficaz. Nenhum profissional está mais disposto a reconhecer e tornar pública esta limitação entre os médicos do que o vigoroso editor da *Scalpel*.

Somos constantemente revigorados com o seu estilo carlyliano ao demonstrar e expor a vacuidade das pretensões da Faculdade Médica regular. A impossibilidade de discernir as causas profundas de muitas doenças, apenas por meio da observação sensorial dos sintomas, é amplamente reconhecida. As inferências comuns, baseadas em indícios exteriores, são com frequência erróneas. O mundo dos doentes e sofredores pode atestar a veracidade desta afirmação: gemem dia e noite, ou coxeiam com deformidades congénitas, porque os seus progenitores foram outrora pacientes.

Ainda assim, as instruções cuidadosas provenientes de um julgamento cientificamente treinado devem ser preferidas como superiores e mais em harmonia com o sentido racional do que os erros dos clarividentes inexperientes ou não médicos. Existem muitos e variados tipos de videntes. No entanto, apenas alguns, de um certo tipo, conseguem verdadeiramente diagnosticar e revelar as causas da doença. As fontes reais e a filosofia do sofrimento humano só podem ser descobertas por aqueles que possuem uma faculdade apropriada. A condição de vidência é caracterizada por uma grande impressibilidade.

Está demasiado propensa a absorver e refletir os receios, suposições ou convicções firmemente estabelecidas do paciente. Todo o sofredor, seja dotado de inteligência ou não,

manterá sempre algumas conclusões definidas sobre a natureza e provável origem dos seus males e doenças. E o clarividente, quase inevitavelmente, envolver-se-á com tais impressões, sendo facilmente induzido em erro pelo contato com os sentimentos dominantes e julgamento do paciente — salvo se, como referido anteriormente, o vidente estiver na plena posse da sua faculdade de visão no ato do diagnóstico.

É antirracional supor que todos os clarividentes estejam dotados de forma idêntica ou semelhante. É raro que um verdadeiro clarividente médico possua capacidades equivalentes noutros domínios de investigação. Com efeito, um excelente vidente de doenças é, frequentemente, apenas um prescritor de segunda ou terceira ordem. Esta limitação revela-se por vezes imediatamente após um exame e prognóstico considerados satisfatórios. Por outro lado, sucede também que apenas a faculdade de prescrever esteja plenamente desenvolvida.

Ou seja, certos videntes conseguem perscrutar a natureza e detetar o remédio exato para uma doença da qual não se afirmaram capazes de discernir a origem, a localização ou os sintomas. Nestes casos, é sensato obter o diagnóstico de um vidente e o remédio de outro. Mas este procedimento pressupõe a vossa crença na existência dessa faculdade. Com esta fé, podeis beneficiar grandemente, informando com franqueza o vidente prescritor do que o vidente descritivo observou a respeito da vossa doença — sendo este o mal para o qual agora procurais um remédio.

Certas faculdades são próprias de certos temperamentos. Por exemplo, algumas pessoas possuem apenas perfeição na deteção simpática da vossa doença, enquanto outras, embora insensíveis como jarros de pedra às linhas da simpatia, revelam poderes brilhantes e dons fascinantes noutras direções. Contudo, deve aqui salientar-se que o grau das faculdades, bem como o seu tipo ou classe, deve ser tido em consideração.

Um elevado desenvolvimento da clarividência excursionista é incompatível com uma aplicação inferior dessa faculdade. Se uma mente possui o poder de discernir objetos através da distância mística — se pode distinguir entre fantasias e fatos — então é um desvio triste e inadequado forçar essa mente a ocupar-se do tratamento de doenças físicas. Naturalmente, o inverso também é verdadeiro: ou seja, pressionar um clarividente puramente médico a explorar o Espaço em busca de objetos distantes de interesse conduz igualmente a erros e dúvidas.

No decurso da vida interior, pode acontecer que o vidente alcance um desabrochar espiritual silencioso. Os seus atributos imortais podem, um a um, florescer no jardim da alma. Nas suas inclinações e exercícios clarividentes, pode ocorrer uma espécie de apoteose; uma ascensão das capacidades comuns até ao nível de usos mais sublimes. A mente inteira, arrancando pela raiz os seus vínculos às coisas materiais, pode começar a interessar-se por questões transmundanas. O vidente pode assim, de modo silencioso e inconsciente, avançar para a perceção de grandes questões, verdades, princípios, ideias. E então? Então, a investigação da Doença torna-se praticamente impossível.

A lei divina da vidência, nesse plano, é, por assim dizer, revogada; e o clarividente deixa de ser útil no domínio corpóreo da humanidade. Qualquer utilização das faculdades de um vidente assim desenvolvido, aplicada a propósitos mundanos, será acompanhada por penas não menos severas do que a degradação da visão espiritual. Tal transgressão contraria o funcionamento e as exigências de uma lei divina. Em muitos casos, meras necessidades mundanas, carências ou pobreza de faculdades morais impeliram videntes de grande elevação para as formas mais improdutivas da atividade médica; ou, de modo ainda mais superficial, para a prática de ler a sorte, interpretar os astros, realizar psicometria, entre outras ocupações, em detrimento dos exercícios espirituais e excursionistas que expandem a alma e desenvolvem as suas capacidades latentes. Tais desvios são acompanhados por uma perda de virtude espiritual, um abrandamento dos processos normais de crescimento e, por vezes, culminam na suspensão total da faculdade clarividente.

Contudo, iniciámos este capítulo com a convicção de que algo devia ser dito sobre os erros científicos e as falibilidades médicas; e que nos cabe o compromisso de prestar múltiplas contribuições nesse sentido, em nome da humanidade. No domínio do sofrimento físico, acumulámos experiência suficiente para verdadeiramente "sentir a dor alheia", e a lição daí advinda não se perdeu. Também no diagnóstico das doenças — e na prática de peregrinar pelo império da criação em busca de remédios — a nossa experiência é ampla e plenamente aplicável. E não somos, neste dia, negligentes das "oportunidades douradas" por meio das quais novas inspirações fluem através do templo da razão.

Não utilizamos, contudo, o poder da clarividência para benefício de requerentes individuais. A razão já foi sugerida em frases anteriores — a saber: tal uso e aplicação obstaculizariam o nosso crescimento e utilidade em direções de maior importância. Para além disso, existe o perigo iminente de se empregar indevidamente uma faculdade superior. Um poder de visão abrangente pode deteriorar-se devido à infidelidade mental ou à dedicação a assuntos triviais, do mesmo modo que a miopia é frequentemente causada por uma observação constante de objetos demasiado próximos, com foco em detalhes ínfimos, reduzindo assim de forma permanente o alcance da visão.

A Inexistência de Remédios Infalíveis

A mente esclarecida não necessita que lhe digam que um "remédio infalível" para cada perturbação física é uma impossibilidade. A vangloriada eficácia de certos compostos empíricos, apregoados pelos seus inventores como "cura segura" para todos os males, tem praticamente provocado repulsa na parte mais razoável da humanidade. Que há virtudes nos vícios patenteados, ninguém duvida. Pílulas e emplastros produzem algum efeito positivo em casos específicos, e é disso que retiram a sua fama e popularidade.

Contudo, cedo chega o dia em que caem no esquecimento e no desprezo. O fato de que toda invenção encerra algum valor curativo, aliado ao fato adicional de que todos os sistemas ou escolas de medicina são derrotados tantas vezes quanto triunfam, levou ao surgimento de um ceticismo generalizado e, também, à crença naquilo que se denomina "Ecletismo".

A escola médica eclética caracteriza-se por ser simultaneamente dissidente e recetiva numa escala ampla. Os seus membros utilizam qualquer remédio consagrado pela experiência, independentemente da escola de onde provém, e aplicam-no sempre que a prática demonstra a sua utilidade. No entanto, os ecléticos não dominam a doença. Rejeitam os erros das teorias consagradas pelo tempo, contemplam o sofrimento humano com olhos mais lúcidos, classificam as doenças e associam-lhes os remédios com base em toda a experimentação médica de vinte e dois séculos para simplificar e enobrecer o seu labor; todavia, deve reconhecer-se que esta nova escola não obteve triunfos particularmente notáveis, nem sofreu reveses muito severos, sendo em geral tão eficaz no tratamento da doença quanto os diversos mitos e "patias" recentemente desenvolvidos — e é apenas isto que, por ora, se pode afirmar.

Apesar disso, regozijamo-nos com o desenvolvimento do "Ecletismo". Ele representa uma vasta independência científica; uma rutura com as antigas consolidações minerais da medicina. O seu lema é: "Investiga as leis da matéria no homem, eleva-te acima do horizonte histórico do conhecimento fisiológico, pensa por ti próprio, mas lê as obras de Hahnemann, Dixon, Thompson, Bell, Müller, Hall, Hunter, Marshall, Bischoff, entre outros; pois na plenitude da investigação e conclusão humanas se encontra a medida dourada do bom senso e da prosperidade médica." Ainda assim, os médicos de todas as escolas poderiam curar mais do que efetivamente curam. A dificuldade reside no fato de que os pacientes não seguem sequer um décimo das orientações e regras dietéticas que os médicos esclarecidos prescrevem, isoladamente ou como parte do tratamento.

É nossa felicidade acreditar e depositar uma confiança ilimitada nas Energias de Auto-Cura que impregnam cada fibra e função do organismo. Nelas encontramos toda a Matéria Médica — adstringentes, tónicos, emolientes, cáusticos, estimulantes, sedativos, narcóticos, refrigerantes, antiespasmódicos, antissépticos, sialagogos, expetorantes, eméticos, catárticos, diuréticos, diaforéticos, emenagogos, abortivos, antiácidos, catárticos e as cinquenta outras manifestações ou sintomas que estes nomes imponentes se destinam cientificamente a classificar — tudo isso, sim, tudo, pode ser encontrado nesse maravilhoso repositório de saúde e doença: a constituição humana.

E não hesitamos em afirmar, em justiça para com as centenas de homens capazes e honrados pertencentes a quase todas as escolas de Medicina, que, se os pacientes seguissem, durante a enfermidade, as regras básicas de saúde, os médicos teriam um domínio muito mais eficaz sobre a Doença do que aquele que atualmente detêm. A maioria dos médicos admite que o corpo humano não exige, na sua maioria, mais do que bom tratamento, cuidados, banhos, alimentação adequada, magnetização, etc., durante os diversos estágios de qualquer doença conhecida.

Mas o médico vê-se frequentemente obrigado a sacrificar o seu juízo às exigências ignorantes de um paciente impaciente. Uma das razões principais pelas quais o mundo está repleto de males crónicos reside no fato de que, enquanto se convalesce dos efeitos de um ataque severo, seja de um órgão ou função, o paciente omite sorrateiramente o remédio que o ajudava, cometendo simultaneamente o erro privado de comer em excesso e de se

entregar a luxos proibidos. O resultado é que tais indivíduos se erguem do leito de sofrimento aparentemente restabelecidos, mas com as sementes da desordem crónica disseminadas por todo o corpo.

O efeito de tudo isto é evidente. As imperfeições e fracassos notórios de vários sistemas médicos fortalecem diariamente a espinha dorsal de um ceticismo em relação à medicina por um lado, e fomentam um ecletismo generalizado, ou seja, uma seleção livre, por outro; entre ambos, doenças e remédios multiplicar-se-ão e perturbarão o mundo até que a grande massa da humanidade, no seio de uma civilização progressiva, "lance a medicina aos cães" e dê início à era racional da saúde inata, baseada na obediência às Energias de Regeneração, que nunca falham.

Se, no entanto, alguém se iludir pensando que pode violar as condições da Saúde e, ainda assim, ao simplesmente confiar nas misericórdias restauradoras da sua constituição espiritual, recuperar todo o vigor e esplendor originais, desiludir-se-á completamente. A Mãe Natureza é tão amorosa e justa quanto o Pai Divino. Eles não garantem — porque não podem — a impunidade face à transgressão. Nenhuma das correntes médicas, mitos ou "patias", desde Hipócrates até ao mais recente elixir, é capaz de realizar o ato do perdão. Não há remédio infalível. Que esta mensagem percorra o mundo inteiro — não existe um específico para qualquer transgressão humana. Que todos os ouvidos a ouçam.

Que todos os olhos a leiam, e a inscrevam com caracteres indeléveis no templo da saúde pessoal; e que o mundo inteiro se regozije ao saber que não há segurança na desobediência habitual. Os melhores medicamentos são, na melhor das hipóteses, sugestões à Natureza que habita o Homem.

Frequentemente, os medicamentos atuam como o óleo nas engrenagens da vida; contudo, nem as engrenagens partidas nem os processos vitais danificados podem ser restaurados por meio da medicina. Que os pais instruam os filhos a compreender esta verdade fundamental: não existe expiação vicária; toda e qualquer transgressão, tanto física como moral, será, a seu tempo, acompanhada de punição justa e inevitável. Nenhum sacerdote, nenhum médico, nenhum medicamento, nenhuma religião, nenhum futuro pode alterar a rigidez ou enfraquecer a justiça deste princípio eterno.

Afirmamos, portanto, que todo o empirismo, seja na "Lei, na Medicina ou na Teologia", constitui um logro pernicioso. Um remédio infalível para um pecador físico é tão impossível e enganador quanto uma expiação vicária para um pecador espiritual. O único caminho infalível é o da sabedoria — a obediência direta e consciente às leis da Natureza.

Ainda que a clarividência seja capaz de detetar, quase por instinto, as propriedades curativas dos minerais e das plantas, tão prodigiosa e abrangente é essa faculdade investigativa, nada é mais certo do que a sua ocasional falibilidade. Os espíritos podem nutrir um interesse benevolente pelas condições dos doentes e sofredores, mas também eles, muitas vezes, fracassam na realização de curas perfeitas. Um vidente espiritual, por exemplo, prescreve o magnetismo num caso específico.

A aplicação é imediatamente eficaz de forma notável, e o paciente ergue-se forte, saudável e próspero; contudo, no dia seguinte, o mesmo espírito prescreve o mesmo remédio para a mesma doença em outro corpo, e eis que o fracasso é total. Porquê? Porque não existe poder, no céu ou na terra, que possa, com precisão infalível e julgamento inflexível, acertar sempre no mesmo alvo, no mesmo local.

É, pois, manifesta a razoabilidade da nossa conclusão: não existe segurança senão na obediência perpétua às leis estabelecidas da vida e da saúde. As paliativos, no entanto, são naturais. Se não podemos restaurar o membro, é ainda assim possível imobilizá-lo e protegê-lo. A articulação reumática poderá estar deslocada após longo sofrimento, ou noutro caso, a ação mórbida dos tecidos poderá prognosticar uma decomposição final. Ainda assim, regozijamo-nos ao vislumbrar possíveis auxiliares num caso, e travões ao progresso degenerativo no outro.

Investigadores célebres como Chomel, Bright, Andral e Louis esclareceram a profissão médica sobre a incerteza de qualquer tratamento nas doenças tissulares, à exceção de vigilância especial e cuidados contínuos. Referimo-nos a "cuidados", porque se aproximam do método magnético, o qual deveria ser estudado e adotado por todas as famílias reformadoras. Mas voltemos agora a nossa atenção para o funcionamento da doença e da debilidade no corpo humano e caminhemos por trilhos saudáveis.

Temos conhecimento de casos onde o General DeBilidade se mostrou escandalosamente invasivo e triunfante, não obstante persistentes esforços médicos para o depor e expulsar; mas, por outro lado, recebemos notícias fidedignas de locais onde o inescrupuloso Filibusteiro foi gloriosamente assaltado e vencido.

Que nenhum ser humano desespere da vitória final. Existe uma bela sacralidade no templo da Saúde. Não temas, ó Homem! mergulhar nos rios da vida física feliz. Banhai a cobertura material do vosso espírito no Eufrates das águas doces e correntes. As ilhas da alegria são férteis no lago da existência harmoniosa, cujas margens se fundem com o azul radioso da infinitude, e cujas ondas ondulam incessantemente em melodia inefável e eterna. Não temas, ó infeliz, misturar-te com os elementos vivificantes da Natureza.

Que venha logo a luta! A batalha da vida não é temível, nem perigosa ou incerta; pois até mesmo agora o dedo de um anjo se ergue, indicando o caminho para a juventude e a vitória. Nada de lamentações sentimentais, nem de choros excessivos, nem de rastejos tímidos, nem de ingratidão quotidiana; mas ergue-te de imediato, no silêncio da noite sem voz (se perseguido por sonhos funestos), ergue-te! e não mais te deites, até que um silêncio mais pacífico envolva todo o teu ser.

Se uma febre te invade, ou se sentes opressão no peito, ergue-te do leito de sofrimento, despe o teu corpo, caminha dentro do teu quarto, onde o ar mais puro do céu deverá circular suavemente de janela em janela, e, na santidade silenciosa da hora solitária, mergulha as mãos em água refrescante, e também os pés, e massaja todo o corpo com firme propósito de eliminar o calor, para que um sono tranquilo repouse silenciosamente sobre todos os teus órgãos corporais, tal como as bênçãos divinas da verdade imutável

pairam sobre a alma mais profunda. Um corpo pleno de saúde virtuosa — de harmonia merecida — é uma forma de beleza sagrada. Recorda-te das Escrituras do Poeta. Nelas se lê:

"Uma coisa bela é uma alegria para sempre;
A sua formosura aumenta, jamais
Se dissolve no nada, antes conserva
Um recanto de paz para nós, e um sono
Repleto de doces sonhos, de saúde e de respiração tranquila."

Algumas pessoas escreveram-nos dizendo que, ao tentarem exercer a Vontade através dos nervos pneumogástricos e voluntários, tornam-se mentalmente caóticas, incapazes de fixar o pensamento numa única região, e que um cansaço penoso invade rapidamente todo o corpo. Outras pessoas, naturalmente dotadas de maior concentração mental e propósito firme, escreveram-nos testemunhando a eficácia e a eficiência da Vontade. Dirigimo-nos agora com algumas palavras à primeira classe — a dos caóticos. São os pacientes mais difíceis de tratar com forças magnéticas; pois, devido às constantes vibrações e perturbações dos seus sistemas nervosos, repelem toda e qualquer influência com a mesma rapidez com que o magnetizador mais forte consegue aplicá-la.

Querido leitor enfermo! permite que algumas palavras sejam ditas sobre a rotina da tua vida quotidiana.

Estás invadido pelo General DeBilidade. Suponhamos que resides na América, onde o clima é uma temperatura de mil cabeças, animada pela melhor primavera e verão do mundo conhecido. Neste continente temos uma atmosfera mista, uma temperatura mista, uma mistura de todas as estações em cada secção do ano; e somos, por consequência, uma população mista, com opiniões religiosas diversas, sistemas políticos variados e uma perfeita mistura de saúde e de doença. Perante estas constantes mutações, é mais do que irrazoável — é pura loucura — esperar uma condição uniforme tanto da constituição mental como da corporal. Ambas simpatizam, involuntariamente, com os estados e circunstâncias do mundo em que coexistem temporariamente. Constipações, catarros, laringites e tuberculoses são, por conseguinte, tão naturais ao homem — perante as condições prevalecentes do globo — como os ventos, as geadas, as neves, as tempestades, as inundações e as secas o foram nas fases juvenis da Terra. Mas — reparai bem, todos: o Homem é um prodigioso reservatório de Energias de Regeneração.

Assim o é também a Terra por onde ele caminha. É verdade, leitor, mas o Homem é uma organização pensante e inteligente. A boa Terra não o é. O Homem cresce e desenvolve-se a partir do seu interior e, por conseguinte, pode voltar a recorrer à fonte de onde emergiu — a não ser que, pelos vícios e transgressões, tenha dissipado em demasia o princípio restaurador. Ah! tal é a triste condição de milhares. Haverá, então, algum "bálsamo em Galaad"? Existirá esperança para tais?

Não há hipótese de reabastecer as forças esgotadas? Nenhum "caminho estreito e recto" para que os pecadores crónicos sejam salvos? Respondemos afirmativamente, e exortamos

todos os enfermos a tomarem parte nas exigências da batalha da vida, através da qual o General DeBilidade poderá ser vencido de uma vez por todas. Aconselhamos, por isso, cada doente a reler tudo quanto já comunicámos e a adotar aquelas partes dos remédios que melhor se adequem às suas necessidades individuais. Temos ainda muito por escrever sobre numerosas doenças funcionais que ainda não foram nomeadas nestes capítulos.

Durante a estação quente, na qual o ar matinal é especialmente magnético e regenerador, há um hábito simples e direto a cultivar por todos os que padecem de consumição ou debilidade digestiva: levantar-se com os primeiros raios da aurora (por volta das quatro e meia, até ao outono), vestir-se de forma confortável e sair imediatamente para uma caminhada, comendo uma pequena laranja enquanto caminha — devendo, depois, regressar a casa, despir-se e deitar-se para descansar durante uma hora completa antes do pequeno-almoço. Dormir durante trinta minutos, se possível — e sê-lo-á com prática — e levantar-se a tempo de tomar um banho parcial e vestir-se antes do toque da sineta que anuncia a primeira refeição.

Reconhecemos quão cruel pode parecer este quase soberano remédio contra a debilidade vital. Seria muito mais fácil "desistir" — permanecer na cama enquanto o sol dourado se ergue "com a cura nas suas asas" — e, como faz o vizinho insensato, mandar chamar um médico para administrar doses de drogas e tinturas indescritíveis. Mas deixai que a razão atue, e ela vos dirá, apesar da dificuldade do despertar matinal, que uma caminhada, um descanso e um banho parcial (lavar o corpo como se lavaria o rosto, com cerca de dois litros de água fria) são os mais gloriosos remédios prescritos para a debilidade vital.

O sono revigorante antes do pequeno-almoço, após a caminhada matinal, é, particularmente neste clima, um gole puro de saúde. É também benéfico dormir cerca de trinta minutos antes do almoço. Que este descanso seja iniciado por um esforço pneumogástrico e uma igualização vital. Se, após levantardes cedo, tentardes ler um jornal ou livro, estudar ou exercer atividade intelectual, a debilidade do vosso sistema, nervos, intestinos e sangue será, em poucos dias, quadruplicada. Evitai, portanto, qualquer ocupação mental antes de tomardes a primeira refeição. Caso contrário, a vossa força converter-se-á rapidamente em fraqueza agravada.

Quanto à alimentação: é necessário advertir todas as pessoas debilitadas, sejam jovens ou adultas, especialmente nos meses de verão, para que não comam fruta e legumes na mesma refeição. No estômago e intestinos, em conjunto, esses alimentos reagem quimicamente, gerando diversos gases semi-venenosos que, em poucas horas, podem causar disenteria e outras perturbações intestinais. Dos legumes, para além do pão, não se deve consumir mais do que dois tipos por refeição. Longe com o "boi cevado" — proibir o "bezerro gordo" — ser superior à "carne de aves" como fonte de sustento — por vós, nenhum cordeiro precisa de ser "levado ao matadouro" — que nenhum suíno "encontre favor aos vossos olhos" — mas, sem pastelarias nem doces, vivei com racionalidade e gratidão todos os dias.

Exortamos-vos a estardes constantemente conscientes do mundo glorioso em que habitais; mundo esse que, com toda a sua beleza e esplendor, não passa do alfabeto da

Terra do Espírito, na vastidão que vos rodeia. Ao emergirdes do Egipto da Doença, os vossos olhos abrir-se-ão às glórias universalmente distribuídas da criação visível. A vossa felicidade aumentará cem vezes em poucas semanas. Agora, enquanto estais doentes e confinados a limites hospitalares, viveis como mortais subterrâneos, excluídos da glória do infinito. Quem jamais conheceu um verdadeiro bom homem perverso? Ou quem já viu um doente feliz e saudável? O êxodo e a emancipação da Doença são uma libertação maravilhosa do "Diabo e de todos os seus demónios". O templo da Natureza adquiriria novo encanto para o assim liberto. Para ilustrar o efeito que tal libertação teria nos de espírito elevado, citamos a seguinte conceção sublime de *Natura Deorum*, de Cícero:

"Se existissem seres que vivessem nas profundezas da terra, em habitações adornadas com pinturas e estátuas, e tudo aquilo que é desfrutado pelos mais ricos e afortunados do mundo; e se esses seres recebessem notícias da glória e do poder das divindades, e depois emergissem das suas moradas sombrias através das fendas do globo até à superfície em que nós nos encontramos; se pudessem subitamente ver a terra, o mar, o círculo do céu — contemplar a vasta expansão das nuvens, escutar os ventos do firmamento e admirar a majestade e o belo esplendor do sol; se pudessem contemplar o exército estelar do céu durante a noite, a lua no seu movimento e metamorfose, e o surgir e o ocaso dos astros celestes na ordem prescrita desde a eternidade — então, certamente, exclamariam: De fato existem Deuses, e tão magníficas maravilhas devem ser obra das suas mãos."

AS ENERGIAS DE REGENERAÇÃO SÃO SUPERIORES AOS MEDICAMENTOS

A linguagem terrena é insuficiente para expressar plenamente tudo o que temos para transmitir relativamente à perfeita adequação e competência das energias vitais do homem para se regenerar a si próprio e harmonizar os órgãos do corpo.

Assim como a alma fala à alma na bem-aventurança e no magnetismo da atração, também os poderes que vivem em todos os centros cerebrais e órgãos viscerais se encontram e entrelaçam, como anjos num jardim de luz, com o fim de promover o maior bem ao proprietário físico e mental.

Ó sofredores da Terra! não percebestes já a sabedoria médica que flui por cada veia da vossa estrutura física? Não há poder mais justo e restaurador do que aquele que respira, suspira e brota da vossa organização pessoal. O ateísmo não é mais carente das qualidades divinas da sabedoria intuitiva do que os diversos sistemas de medicina o são desse princípio restaurador que, só ele, pode convocar o espírito da saúde desde os seus recantos na economia corporal. Assim como não se colhem figos dos espinheiros, também não se obtém saúde de drogas e medicamentos. Os medicamentos não podem transmitir o princípio da saúde, tal como um livro não pode transmitir a luz da sabedoria. Mas existem ajudas e auxílios na medicina, tal como existem sugestões e lampejos de orientação nos livros.

O erro, contudo, está na fonte de confiança. A alma enferma pelo pecado dirige-se humildemente a um sacerdote, ou a uma reunião de oração, com confiança ilimitada na eficácia dos rituais e cerimónias prescritos. Da mesma forma, o mortal doente recorre ao

médico com fé cega no poder dos remédios populares e compostos inorgânicos. Contudo, à medida que a era da honestidade e da inteligência se expande, verifica-se cada vez mais concordância entre pacientes e médicos de que os medicamentos, no melhor dos casos, apenas servem ou assistem as energias inerentes do organismo; que a saúde é possível apenas por meio dos princípios auto-restauradores e conservadores que o bom Pai e a boa Mãe legaram aos órgãos, músculos, nervos e sangue do templo vivo; e, por conseguinte, que toda e qualquer crença ou pretensão de que os medicamentos detêm e transmitem as energias vitais da saúde e da beleza ao corpo humano não é senão superstição perniciosa ou impostura deliberada.

A doença, em sua mais breve definição, é discórdia. As causas e efeitos dessa única "discórdia" são diversos e inumeráveis. Diferem de pessoa para pessoa, por causa do temperamento e da ocupação; diferem também consoante as estações, devido à temperatura e às eletricidades potenciais. As discórdias do corpo na primavera são diferentes, nas mesmas pessoas e lugares, das que prevalecem no outono; e, pelas razões anteriormente indicadas, os distúrbios do inverno diferem amplamente dos do verão.

As manifestações externas de distúrbios invisíveis são sinais das causas da discórdia, que predominam seja no temperamento, na ocupação ou na temperatura. Algo está em desequilíbrio no império das forças ocultas — talvez um excesso, uma deficiência ou uma deslocação de partes — ou, como por vezes sucede, todos estes fatores atuam em combinação.

Quando o corpo está assim sitiado pela "discórdia", como poderá a alma sentir harmonia? Não pode; pois a mente deve sofrer com os órgãos pelos quais existe. Este fato, no entanto, é de imensa importância. Ensina que a alma — fonte de forças de onde a mente emerge para o estado de entidade — contém os poderes conquistadores e regeneradores da saúde. É destas energias, e não de medicamentos, que o doente deve esperar alívio.

As doces e gratas respirações dos princípios invisíveis são apreensíveis apenas por meio das energias sensíveis da mente. Rochas de granito não ouvem os sussurros da sabedoria infinita, embora invariavelmente se movam em harmonia com ela e acompanhem o seu ritmo evolutivo; ao passo que os seres humanos, quando despertos no afeto pela suave e comovente música da verdade, não apenas obedecem à sabedoria divina com a simplicidade de uma liberdade espontânea, como, adicionalmente, recebem e desfrutam a saudável beleza que naturalmente decorre do equilíbrio com os princípios dessa sabedoria.

É verdade que medicamentos e magnetismos podem contribuir (por vezes) para o desenvolvimento adequado das energias inatas de saúde do paciente; e, de fato, todos os meios arbitrários afetam, para o bem ou para o mal, todos os corpos e forças com os quais entram em contato; mas isto, certamente, não pode ser interpretado nem apropriado como base suficiente para a doutrina absurda de que drogas, medicamentos e magnetismos contêm, por si mesmos, virtudes capazes de substituir ou regenerar os vossos vícios e o sofrimento deles resultante.

Não, não — escuta, ó alma sofredora da terra! e o teu ouvido captará a música suave e grata das verdades da Natureza. A autoridade e a divindade do teu Pai estão impressas em cada princípio que fala. Movimento, Vida, Sensação, Inteligência — não são estes os princípios que governam, ou que deveriam governar, cada parte do teu corpo físico? Não trabalham eles dia e noite, tanto quando estás desperto como quando dormes, para o pleno crescimento, refinação e expansão harmoniosa de todos os órgãos e funções? Não se manifesta a bondade indizível do nosso eterno Pai e Mãe no templo da tua individualidade?

Que princípio de sabedoria foi aquele que, antes mesmo de teres consciência pessoal, construiu os teus ossos e os articulou de forma tão perfeita? Não crês que essa mesma energia permanece contigo neste exato momento? Vê com que prontidão a tua traqueia expulsa um grão de areia ou um pedaço de pão que, porventura, invadiu o domínio destinado apenas a atrair e a desfrutar o ar puro dos céus. Com que energia divina trabalha o espírito do sangue para curar uma ferida na superfície do teu templo! Um cisco invade o teu olho — e de imediato os tecidos enviam uma torrente de lágrimas para o expulsar!

O teu estômago é mais justo do que o teu cérebro. Desde o nascimento que o recetáculo digestivo tem sido tentado, alimentado — abarrotado, forçado e envenenado — com toda a sorte de coisas boas e más, desde as invenções absurdas da ama que te recebeu das mãos do médico, até ao indescritível composto de tentações de mesa do último pasteleiro. O teu cérebro não poderia conter metade das sombras que tais substâncias projetam sobre ele, nem o teu juízo conseguiria digerir um décimo dessas sensações sob forma de pensamento e inteligência; mas o teu estômago liberta os seus fluidos, e comissiona as suas qualidades auto-curativas de forma tão pronta e perfeita, que a única queixa que justamente podes fazer é — "indigestão"; dor de cabeça, por certo, e perturbações intestinais.

A recuperação é natural a todos os corpos vivos. Toda a perturbação, desde que curável, pode ser superada pelas energias auto-regeneradoras em harmonia. Basta abrir o entendimento ao conhecimento dessas agências magnéticas, ou, por vezes, auxílios mecânicos, que removem os obstáculos, colocando assim nas mãos da Natureza as rédeas do governo físico. O corpo humano, maravilhosamente construído, é ultrapassado apenas pela mente extraordinária que nele habita.

Essa mente possui a tendência para atuar em ambos os sentidos: pode trazer doença ao corpo ou removê-la. Se a tua própria mente não consegue iniciar o processo — como por vezes acontece — recorre, então, aos atributos curativos de outra mente. Se a tua imaginação enredada ainda necessita de um medicamento visível para fixar a fé, pois bem — lamentamos por ti — chama o único médico em quem acreditas; e então "oremos" para que ele (ou ela) te administre a mais artisticamente pequena dose de medicamento que o seu senso de justiça e adaptação lhe permita sugerir.

A verdade é que, salvo acidentes, a grande maioria das doenças do corpo humano tem origem mental. As perturbações começam nas forças e terminam nas formas; por conseguinte, por força de uma necessidade tanto psicológica como fisiológica, o remédio deve começar na forma e terminar na constituição espiritual.

Engolir uma massa repugnante de medicamentos nunca é necessário, da mesma forma que uma dose semanal de religião ortodoxa não é indispensável para uma boa moral ou felicidade após a morte; e, ainda assim, por mais vergonhoso e desagradável que seja, há milhões de seres humanos que ingerem doses enormes de ambos! De todas estas coisas, e de muitas outras indignidades populares igualmente grosseiras, "bom Senhor, livrai-nos!"

UMA DESCOBERTA PNEUMOGÁSTRICA

O homem é um espírito imortal e consciente de si, envolvido, por desígnio sábio, por matéria de natureza mais grosseira, sobre a qual deve, através da sua vontade e inteligência, exercer controlo supremo e exclusivo. A sua capacidade integral para o autodesenvolvimento e autogoverno ultrapassa o que o seu juízo não educado consegue conceber. Ele é imprudente e descrente relativamente aos princípios divinos da sua vida interior, porque ignora profundamente as riquezas eternas que jazem enterradas no solo da sua constituição espiritual, e a penalidade manifesta-se sob a forma de Doença, cujos infelizes descendentes são incontáveis.

Milhares de nossos irmãos e irmãs — pessoas boas e de coração terno, que habitam os povoados e mansões da terra — arrastam uma existência miserável. Os médicos mais amáveis, mais hábeis, mais bem remunerados e mais recentemente diplomados não conseguem restituir plena saúde a estes doentes "pecadores pela alma" — e porquê? Porque, em demasiadas ocasiões, tanto o médico como o paciente são igualmente ignorantes das energias psicológicas que dormem na organização humana. Drogas grosseiras, cruéis, cruas e amargas! Que podem elas fazer por ti, comparadas com os serviços benevolentes das forças espirituais que acampam em cada parte do teu organismo prodigioso?

A nossa nova descoberta não será patenteada. É destinada ao uso universal e ao benefício da humanidade. Trata-se de uma invenção autoajustável e económica, exclusivamente para benefício daqueles que, por qualquer herança ou causas subsequentes, são chamados ao campo de batalha contra os ataques e invasões ilegítimas do General DeBilidade.

As operações insidiosas deste célebre "General" são descritas e combatidas em quase todos os jornais modernos. A "Faculdade Regular" avança contra ele e os seus exércitos armados com incontáveis venenos sistemáticos, todos aprovados pela Química e ocultos do olhar vulgar por trajes latinos — "demasiados para mencionar".

Os thompsonianos insistem vigorosamente que o velho e teimoso "General" teme o poder formidável das suas forças — em batalhões organizados — Lobélia, Número 6, Diaporéticos, Composições e Vapor! Os hahnemannianos, com argumentos irrefutáveis, demonstram que o plano mais seguro consiste em combater logo os primeiros sintomas de insurreição, invasão ou revolta — fazê-lo com presteza e método científico, e o valente "General" partirá com o seu exército armado, derrotado e humilhado por perdas irreparáveis.

A Irmandade da Água Fria e Quente, com zelo inabalável e inteligência evidente, opõe-se firmemente às investidas do General DeBilidade com diversos fluxos e aplicações do elemento universal — e ainda com toalhas, compressas, ligaduras, coletes de força, lençóis

húmidos, etc., às quais o inimigo geralmente responde com mensagens de indignação. Torna-se cada dia mais inquieto sob este tratamento guerrilheiro, despreza altivamente este estilo de combate, olha com desdém para os estabelecimentos hidráulicos do continente, e retira-se para redutos mais seguros e fortificações montanhosas, isto é: para as famílias onde a "Faculdade Regular" realiza as suas visitas habituais.

Com estas observações, não pretendemos denegrir qualquer sistema médico. Afirmamos, no entanto, que nenhum sistema médico é senhor do célebre e universal conquistador, General DeBilidade. Será isto uma deturpação? Conhecemos médicos hábeis, com práticas vastas e lucrativas, cujas famílias são visitadas constantemente por este hóspede espectral. Perguntamos: "Doutor, por que não prescreve um remédio para a sua esposa ou filha doente?" E ele responde com honestidade:

"Já tentei todos os supostos específicos, todos os remédios conhecidos para tais casos, e cada aplicação ou administração apenas serviu para agravar os sintomas."

Então, experimente a nova descoberta médica anunciada no início deste capítulo — não a de Kennedy, recomendada para todas as doenças que a pele humana pode herdar — mas os remédios pneumogástricos da Natureza, com os quais, quer em casa quer fora dela, estais sempre abundantemente providos.

O que queremos dizer? Explicaremos da forma mais concisa possível. A temível e maravilhosa organização humana é regulada, ou pode sê-lo, em grande medida, por dois grandes condutores — positivo e negativo — a saber: os nervos simpático e pneumogástrico, que, como todos os nervos menores e mais delicados, têm origem no cérebro, que é o centro-fonte de toda a vitalidade e sensibilidade.

Sobre o primeiro condutor, o Nervo Simpático, não discorreremos agora com profundidade. Trata-se de um maravilhoso e belo cabo telegráfico magnético, composto por uma série conectada de centros polares, ou gânglios, que distribuem ramificações por todos os órgãos internos, comunicando-se com nervos espinais e cranianos, e conferindo, por transmissão, os princípios da vida e da sensibilidade a todas as partes do organismo.

A razão pela qual não nos debruçamos sobre este grande Nervo neste artigo é porque, segundo as nossas observações cuidadosas e repetidas, ele pertence ao grande hemisfério automático da mente, e será o último — porque é o mais elevado e perfeito — a ascender ao trono da Vontade. Instinto, impulso, vida da alma, essência do coração, "as profundezas da alma", como se verá no próximo capítulo, são atributos sensoriais característicos do "Grande Nervo Simpático". Esta posição é sólida — psicologicamente, fisiologicamente e logicamente sólida — e, por isso, não tememos escrevê-la, nem submetê-la à consideração honesta de qualquer médico, seja progressista ou conservador.

O Nervo Pneumogástrico (Vago)*, pelo contrário, não comunica vida essencial nem sensibilidade vital. Contudo, confere ao organismo interno energias vigorosas e movimentos voluntários. Está em contato direto e inteligente com os atributos e desígnios da Vontade. É, por conseguinte, um agente voluntário da inteligência cerebral, um nervo motor, por

assim dizer, através do qual a Vontade pode expressar os seus decretos sobre toda a economia física.

** (N.T.: É o décimo nervo craniano (nervo craniano X) e tem um papel essencial no sistema nervoso parassimpático, atuando na regulação de funções involuntárias, como:*

- *Frequência cardíaca*
- *Respiração*
- *Digestão*
- *Reflexos da deglutição e fonação*
- *Funções do fígado, rins e intestinos*

Portanto, toda essa linguagem poética e espiritual sobre o "condutor da vontade" e os poderes restauradores do corpo humano que se referem ao nervo pneumogástrico têm, de fato, uma base fisiológica real no nervo vago — que é uma via central de comunicação entre o cérebro e grande parte dos órgãos internos.

AS DESVANTAGENS DA IGNORÂNCIA

Quanto mais ignorante for a mente, mais grosseiras serão as manifestações dos seus desejos e determinações, e mais estará essa pessoa sujeita aos nervos voluntários; enquanto que, com o conhecimento interior, surgem os poderes e propósitos necessários para se libertar dos constrangimentos rumo a uma liberdade e independência comparativas. Fazemos estas observações porque, como bem sabemos, existem milhares de pessoas ditas inteligentes, ocupando altos cargos em todos os reinos, cuja experiência fisiológica está em direta oposição ao que afirmamos acerca da natureza e das capacidades deste condutor magnético pneumogástrico das energias voluntárias. No entanto, se tais indivíduos — juntamente com todos os leitores céticos — experimentarem persistentemente em si próprios, com desejo sincero de verdade e saúde, sabemos que receberemos a sua aprovação inequívoca.

Torna-te clarividente por alguns instantes, leitor sofredor — toma um sujeito vivo (um amigo teu), fixa o olhar diretamente na constituição do seu sistema voluntário — e os fatos, quanto à origem e função deste Nervo, resplandecerão diante da tua razão. Mantém a visão focada nas partes inferiores do cérebro. Observa! uma multidão de filamentos parte do lado da medula oblonga, que, enquanto nervo primordial, é milhões de vezes mais sensível do que o próprio cérebro.

Estes finos filamentos entrelaçam-se de imediato em dois pequenos cordões brancos, repletos de substância cerebral (que parecem formar um único condutor), formando uma bateria ganglionar diretamente sob o crânio e descendo depois pela cobertura celular da artéria carótida, atravessando o pescoço, entre a artéria e a veia subclávias, penetrando no organismo pulmonar e ramificando-se no sistema digestivo.

Vê ainda! À medida que este condutor filantrópico de pensamento, vontade e emoção se aprofunda na sua missão, observa como se enlaça carinhosamente em torno das veias e

artérias vizinhas, e como divide benignamente a sua riqueza incalculável em legados privados para as partes voluntárias da garganta, do coração, dos pulmões, etc. Os nomes técnicos para todas estas dádivas e legados do Nervo Pneumogástrico são: nervos faríngeos, laríngeos, plexo cardíaco, e os plexos pulmonares e esofágicos. Em linguagem mais acessível: o Nervo Pneumogástrico, logo ao sair do crânio, redige a sua vontade e distribui heranças (sob a forma de poderes voluntários) para benefício da boca, dos órgãos da fala, da deglutição, do coração, dos pulmões, acabando por impregnar completamente o estômago.

Ora, importa recordar que estes são precisamente os órgãos mais frequentemente doentes nos seres humanos. São os campos de batalha escolhidos pelo popular Comandante-em-Chefe (de muitas mulheres americanas), o General DeBilidade. Ele mobiliza as forças da doença a partir dos seus esconderijos, e desfila-as em formação de combate exatamente nesses territórios do corpo onde o condutor pneumogástrico está distribuído de forma sábia e maravilhosa. Por conseguinte, se a humanidade o soubesse, cada mente deter-se-ia sobre o poder — o lado mais longo da alavanca da saúde — nas mãos da sua própria Vontade. A qualquer momento, a mente pode convocar os seus batalhões. Quando estas forças poderosas se concentram e iniciam a ação, sob o comando de uma Razão esclarecida, as miríades do General DeBilidade recuarão de imediato, como camurças assustadas perante a aproximação do caçador.

Duvidas, ó leitor frágil e sofredor? Então, não duvides mais, pois vê com os teus próprios olhos a razoabilidade de tudo isto, que está reservado a todos.

Mostrar-te-emos que a bílis — em grande parte — consiste nos glóbulos de sangue deteriorados, que devem ser expulsos. Os alimentos contêm carbono e hidrogénio. Os átomos velhos e inúteis do corpo estão particularmente carregados de carbono morto e inerte. Esta é a munição — o pó e a bala — usados pelo General DeBilidade. Ele aponta mortalmente a cada um dos teus órgãos e dispara! Os seus tiros atingem, primeiro, as partes mais frágeis, internas ou externas — funcionais ou constitucionais — e tu cais por dois ou três dias (ou talvez semanas), inapto para os deveres e manifestações de um Homem! E embora ainda recomendemos remédios anti-biliosos para auxiliar a Natureza, apelamos às tuas forças volitivas para que se exercitem com retidão, e segue-se, então, a iniciativa:

Com base no fato estabelecido de que o Nervo Pneumogástrico é um condutor magneto-motor de decretos mentais, confiamos-te a ti mesmo o tratamento e cura — sim, cura perfeita! — de quase todas as doenças da garganta, pulmões, coração e intestinos conhecidas no continente americano. Mas todas as curas são condicionais.

As causas reais do calor físico são desconhecidas. Nenhum químico consegue explicar perfeitamente as suas fontes ocultas. Os fenómenos incidentais do calor e da temperatura são razoavelmente compreendidos, mas as suas origens primordiais permanecem envoltas em mistério. O fogo não é essencial ao calor e vigor do sangue. O sangue humano mantém uma temperatura de cerca de 37°C em todas as partes do mundo; o mesmo sob o sol

equatorial ou nas neves eternas do extremo norte; e quem, sem a nossa filosofia da constituição humana, poderá explicar a causa deste espantoso equilíbrio térmico?

Declaramos que está no poder da vontade humana fabricar e preservar a sua temperatura em qualquer clima; e mais ainda: que pode manter a sua saúde sob qualquer combinação razoável de circunstâncias, apesar das muitas provações, privações e labores a que está involuntariamente sujeito.

A teoria comum é que, pela respiração, o sistema recebe e liberta os elementos do calor. Afirmamos que isso gera calor temporário, mas que a sua causa reside nos princípios espirituais que compõem a alma. (Sigamos em frente, deixando este tema por agora.) O oxigénio do ar, ao entrar nos pulmões pela inspiração e ao misturar-se com o carbono e o hidrogénio do sangue, supostamente liberta e distribui calor pelo sistema. Mas esse não é o calor puro do amor — o calor eterno do coração — é sim um calor puramente calórico e efémero.

Em vez, portanto, de respirar ou comer com o fim de aumentar o "calor animal", aconselhamos a respiração como meio de transmitir vigor espiritual aos órgãos enfraquecidos e debilitados. O coração está revestido pelo plexo cardíaco, que tem origem no Nervo Pneumogástrico. Os pulmões recebem inúmeros ramos — outro plexo nervoso — que também brota deste condutor primordial.

Finalmente, todas as funções digestivas são igualmente impregnados e abundantemente providas a partir da mesma bateria voluntária localizada na base do cérebro — mesmo sob o domínio da vontade! "A um sábio basta uma palavra." Os órgãos e partes mencionados estão sob controlo direto da mente esclarecida. Esta é a nossa "descoberta médica" — experimenta-a, Irmão e Irmã — e continua a praticá-la, até que te ergas redimido e santificado pela bênção e graça do Deus que habita em ti.

Mas como começar? Primeiro, se a tua fraqueza for geral e o sangue estiver carregado de matéria fria, deita-te de costas e, enquanto respiras profundamente, lenta e uniformemente, ordena com a tua Vontade que te tornes saudável — nos pés e mãos, nos joelhos e cotovelos, nas ancas e ombros, nos intestinos e fígado, nos pulmões e cérebro! O coração cuidará de si mesmo. Nos casos em que a debilidade está disseminada, tudo o que tens de fazer (enquanto deitado e a respirar) é praticar a arte de concentrar simultaneamente a tua Vontade e desejo sobre as extremidades primeiro; depois, progride de forma ascendente e para o interior; e, ao fim de dez minutos de respiração profunda e constante, quando chegares ao cérebro, repete o processo em escala ascendente, conforme o método acima descrito.

Com este tratamento pneumogástrico de ti mesmo, receberás força espiritual a partir do ar — nada é mais certo! Quando, com a prática, conseguires respirar de forma profunda e heroica, e ao mesmo tempo projetares a tua Vontade sobre a restauração do sistema em geral, a arte de fixar a mente numa parte particularmente doente tornar-se-á cada vez menos difícil. Pessoas com consumição, apenas com respiração profunda e vontade sistemática, podem expandir o peito e os pulmões além dos limites da doença. Indivíduos de

temperatura fria, com hábitos irregulares e práticas nocivas, podem "mudar de rumo" e tornar-se harmoniosamente saudáveis. Aprende a depender de ti mesmo — usa os remédios infalíveis da Natureza — e, apesar de padres ou médicos, "passarás da morte para a vida."

Tempo dos Exercícios — Ao adquirir este poder psicológico sobre os destinos do teu estado corporal, e ao tornares-te uma Instituição de Regeneração, quer em casa quer fora, poderá ser necessário praticar (deitado, de pé, a andar ou a cavalo) talvez três vezes por cada vinte e quatro horas. Nunca imediatamente antes ou depois das refeições; mas o tempo ideal é durante o processo de quimificação — cerca de 90 a 120 minutos após comer. O mundo espiritual auxiliar-te-á, formando uma união secreta com o condutor pneumogástrico. É certo, ó sofredor gentil; não permitas que a dúvida te detenha. Nada é demasiado bom na Natureza, na matéria, no espírito ou na verdade.

Ordem e Simpatia. — Pode, todavia, ser absolutamente necessário, em alguns casos, recorrer, inicialmente, à simpatia e ao ordenamento diário de algum companheiro amoroso. Ou, por vezes, poderá ser igualmente necessário estabelecer residência num Instituto de Eletromagnetismo ou num estabelecimento de Hidroterapia, onde os alimentos e líquidos para os pacientes sejam preparados em conformidade com as regras da saúde e da vida. Contudo, é infinitamente preferível converter cada lar num Estabelecimento de Saúde.

Erguei-vos, meus compatriotas! Livrai-vos deste desprezível íncubo da vida mundana, que tantas vezes transforma em amargura o melhor da nossa natureza humana. Aboli todas as sobremesas das vossas mesas. Nunca consumais mais de três tipos de alimento sólido ao jantar. Evitai beber enquanto comeis. Mastigai mais lentamente. Expulsai toda queixa dos vossos lares. Fazei o bem a todos; mal a ninguém. A melhor bênção a pronunciar "sobre o alimento" é a de um espírito alegre e satisfeito, com o qual se possa digerir aquilo que se ingere. Toda solenidade durante as refeições é tão irreligiosa quanto o excesso de hilaridade é vulgar.

Em suma, filhos sofredores da terra! que cada um viva de tal forma —

"que, ao chegar o chamamento para se juntar
À caravana inumerável, que se move
Para aquele reino misterioso, onde cada qual
Tomará o seu lugar nos salões silenciosos da morte,
Tu vás, não como o escravo de pedreira à noite,
Açoitadamente conduzido à masmorra; mas sustentado
E suavizado por uma confiança inabalável,
Te aproximes do túmulo, como quem envolve
Os cortinados do leito em seu redor
E se deita em sonhos agradáveis."

FUNÇÕES PATOLÓGICAS DOS GÂNGLIOS SIMPÁTICOS

Dado que não redigimos estes capítulos exclusivamente para benefício dos médicos instruídos, julgamos preferível expressar os nossos pensamentos em linguagem acessível à mente comum. De quando em quando, contudo, recorreremos a termos técnicos, pois estes melhor corporizam o pensamento que pretendemos transmitir ao leitor. E acrescentamos que permanecemos abertos a "mais luz", para que possamos explicar e ilustrar melhor aquilo que foi comunicado livremente, embora talvez de forma demasiado vaga.

Todo o conhecimento em nosso poder sobre a existência, anatomia e funções patológicas do Nervo Pneumogástrico foi adquirido através de exames clarividentes do corpo humano, ao longo de uma série de anos e sob todas as condições mentais e circunstâncias externas imagináveis. Muito do que aqui expomos provém, portanto, da memória, de onde extraímos lições perpétuas, como de uma nascente de experiência multifacetada e singular. No entanto, ao escrevermos sobre estas questões médicas — bem como sobre outros assuntos —, há, para além desse repositório de exames passados, uma iluminação presente das faculdades intelectuais, e uma clarividência mais refinada, pela qual as coisas no corpo humano sobre as quais escrevemos se tornam límpidas e sistemáticas, como as árvores numa paisagem e os seus rios sob a esplendorosa luz do sol de Julho.

Quanto ao Nervo Pneumogástrico, traçamos as suas terminações magnéticas até à cavidade intestinal, sobre cujas estruturas musculares exerce livremente as suas influências motoras. Este fato, revelado de forma clara à visão interior, poderia induzir o equívoco de que o nervo penetra diretamente o baixo-ventre; quando, na realidade, alcança apenas certas partes das vísceras superiores. Mas, na prática (isto é, no efeito da Vontade sobre este nervo), estávamos perfeitamente corretos no capítulo anterior, que solicitamos ao leitor que volte a examinar e analisar.

A beleza interna do templo físico humano ultrapassa a capacidade descritiva da linguagem. Observado com os olhos de chumbo do materialismo, e estudado apenas sob a perspetiva fisiológica, o corpo nada revela de "temível ou maravilhoso". Mas ao abrirdes os olhos espirituais — fixando neles as faculdades analíticas sobre a estrutura anatómica do sistema nervoso — os prodígios de um universo inteiro se desvelam de imediato à vossa compreensão. Roda dentro de órgão, tecido dentro de músculo, fibra dentro de nervo, globos dentro do sangue, movimento dentro da vida, sensação dentro do movimento, e miríades de processos belos a decorrerem simultaneamente nos diversos departamentos do templo — tudo isso impressiona o observador espiritual com verdades sublimes e inexprimíveis, e com uma gratidão para além de todos os limites da expressão.

O principal mistério do sistema nervoso é a sua influência ou energia invisível. Os fisiologistas há muito supõem uma identidade entre o chamado fluido galvânico e esse princípio potencial que impregna e confere dinâmica divina a todo o organismo nervoso. Mas agora podemos aproximar-nos da presença de realidades mais interiores, e compreender mais verdades sobre o mistério nerváurico (etérico que faz interface com os nervos) do ser humano.

Somos autorizados a contemplar o sistema humano na sua estrutura duplamente perfeita, e a vislumbrar os percursos labirínticos e os recantos reservados da Vida Interior do Homem. O objetivo de todas essas descobertas é a harmonização do indivíduo, com especial enfoque na expulsão da doença e no estabelecimento de uma saúde pura, como fundamento de toda prosperidade e progresso espiritual.

A estrutura dupla da constituição humana revela-se em todos os seus maravilhosos detalhes. Cada nervo, por mais fino e delicado que seja, é composto por dois cordões distintos — condutores positivos e negativos — cada um com funções específicas e separadas a desempenhar na economia orgânica. O nervo positivo está preenchido com uma substância condutora essencialmente distinta da que se encontra no nervo negativo, ambos alojados lado a lado numa mesma bainha membranosa, executando tarefas diferentes com a mais perfeita harmonia e reciprocidade.

É belo observar como todos os nervos partem do cérebro primitivo (da medula oblonga?) e seguem a sua missão em pares conjugados, dois a dois, e como jamais se confundem ou se separam enquanto o corpo e a alma permanecem juntos.

O encéfalo e os seus nervos constituem a base de toda existência fisiológica. A partir do cérebro, descemos para o interior. Os nervos espinais, cada par ligado à medula espinal, estão organizados de forma sistemática, em pares com funções recíprocas. Um dos nervos de cada tubo — ou melhor, uma parte — transmite movimento; o outro, sensação. Estes nervos motores e sensoriais emergem da substância cerebral, estendendo-se ao longo de toda a coluna vertebral, ramificando-se nos diversos órgãos internos, e distribuindo-se por todas as partes externas do sistema. Para além desta descrição geral, deve observar-se que há dois sistemas de nervos, que operam de forma diferente no templo humano:

Primeiro, os nervos longos e os plexos; segundo, os nervos simpáticos e os centros ganglionares. Os primeiros ramificam-se por todas as partes exteriores do corpo, sendo linhas diretas da experiência sensorial, conectando a parte intelectual com o mundo exterior. Sólidos, líquidos, sons, odores, éteres, elementos, objetos — tudo é reportado ao cérebro por meio dos cinco sentidos e das influências nervosas que inspiram perpetuamente as partes orgânicas do sistema. O sistema ganglionar, por outro lado, é uma estrutura interna destinada à manutenção direta da existência orgânica.

A grande fonte da simpatia interna é por vezes denominada "o grande nervo intercostal", que se origina no cérebro, ou resulta da contribuição conjunta do quinto e sexto pares de nervos, e desce pelos lados dos corpos vertebrais do pescoço, tórax, região lombar e osso sagrado. No tórax, perfura o diafragma, forma o plexo ganglionar semilunar e ramifica-se, fixando gânglios em todas as vísceras abdominais. Na verdade, nenhuma parte do corpo é negligenciada por este grande condutor simpático dos princípios automáticos.

Este grande sistema nervoso dentro do corpo humano constitui o elo de ligação entre a vida inferior e o instinto da constituição espiritual. É bastante distinto do nervo pneumogástrico (ou nervo vago), que conduz a vontade e as decisões do juízo ao coração, pulmões, estômago, entre outros. Os plexos do nervo simpático, pelo contrário, recolhem e

transmitem os princípios automáticos puros do movimento integral, da vida e da energia instintiva, a todas as estruturas internas, a todos os vasos linfáticos, e a cada partícula do sangue vivo no organismo, por meio de filamentos incontáveis; de modo que, num sentido real e positivo, todas as partes do corpo estão simpaticamente ligadas e unidas pelos laços da afeição, formando uma fraternidade de interesse e uma mútua reciprocidade de funções, tornando-se assim impossível que um membro sofra sem afetar a saúde e a prosperidade das restantes partes.

Repetimos que o nervo simpático não confere sensibilidade nem poder de movimento ao organismo e, no entanto, o que é ainda melhor: é o grande condutor (quase fonte) da vitalidade e da justiça instintiva para as diferentes partes subordinadas. A intuição deriva do instinto deste sistema maravilhoso de gânglios. A sensibilidade, excitabilidade e irritabilidade pertencem ao outro sistema de condutores e ao cérebro; mas a vitalidade, animação, instinto e afeição pertencem ao grande departamento simpático; e tal é a completude do funcionamento intermecânico destes nervos e gânglios, que nem a inteligência nem a vontade são necessárias para que desempenhem as suas funções adequadas.

As funções patológicas dos plexos simpáticos, todavia, estão em certa medida sob a jurisdição do próprio indivíduo, pois, em última instância, todo o interior será subordinado aos poderes voluntários do cérebro, quando o homem colocar todas as doenças, bem como os seus inimigos mais danosos, debaixo dos seus pés. As funções patológicas são involuntárias, mas os fins vitais são mais eficazmente alcançados quando a vontade do indivíduo coopera com a operação natural.

É bem conhecido que, num cérebro saudável, existe uma quantidade considerável de fósforo. Nos idiotas, este elemento é deficiente. O fósforo não apenas existe nos tecidos e fibras do cérebro, como é constantemente e incessantemente segregado ao longo de todo o sistema ganglionar. Os glóbulos ganglionares são abastecidos com ele, e é em parte graças ao fósforo que o sangue é capaz de eliminar alimento-anímico para uso do cérebro e dos nervos. A ação direta e reflexa dos nervos internos, quer a mente esteja a dormir ou acordada, e várias metamorfoses nas terminações em laço dos condutores involuntários, são atribuíveis à ação eletroquímica do fósforo no cérebro e no sangue.

Muitos fisiologistas supõem que até a chamada "influência nervosa" é gerada pela oxidação das vesículas nervosas, considerada uma das quatro metamorfoses realizadas no domínio da jurisdição ganglionar. A ação justa e saudável do sistema linfático é inseparável do funcionamento vigilante dos nervos cerebro-simpáticos. Através destes nervos internos, o cerebelo é informado de cada transação no departamento vital.

Assim, por exemplo, se alguma substância nauseante ou venenosa for ingerida, a irritação por ela causada no estômago será imediatamente comunicada ao cérebro, que por sua vez desperta o intelecto e o sistema involuntário, e ambos são convocados de imediato para "socorrer" a parte afetada — enquanto a dor de cabeça, tontura, prostração da vontade e exaustão são efeitos que muito provavelmente se seguirão. Deste modo, uma parte do corpo envia um sinal a todas as outras através do grande nervo simpático e do cérebro, que é o

agente central e o soberano justo desse império. E qual é, pois, o benefício terapêutico deste sistema?

É este:
A intuição do nervo simpático é mais sábia do que o melhor dos médicos. Se a água entrar numa das vias respiratórias, o Nervo diz — "expulsa-a!" — e o teu juízo obedece ao impulso de "tossir". Quando feres um dedo, o Nervo diz — "envolve o membro ferido", e o teu juízo responde: "protege-o"; mas porventura não obedeces. A penalização, em certos casos, tem sido a "morte por gangrena". Tens vontade de fazer exercício quando estás enregelado, e sentes sono quando estás fatigado, porque a intuição do Nervo assim o dita ao teu juízo. Obedeces? Ou expões-te, em vez disso, a temperaturas insalubres, adiando o sono natural através de calor artificial e estímulos efémeros?

Se assim for, não estás em harmonia com a intuição do sistema ganglionar. És culpado de desobediência. Quando doente, o Nervo Simpático diz — "Descansa, descansa, descansa; sê acalmado pelo magnetismo; deixa os vasos linfáticos atuarem e purificarem a matéria adiposa no teu organismo: não consumas agora alimentos nutritivos; sê paciente; deixa o tempo operar sobre ti." Eis o que os gânglios intuitivos prescrevem ao paciente prostrado — algo que os médicos instruídos do país nem sempre fazem, embora muitos deles saibam que tal seria o melhor caminho, na maioria dos casos.

O valor patológico do nervo simpático revela-se nas lições que ele transmite quanto ao que é melhor e mais necessário em tempos de doença. Se o sapo, a tartaruga, a toupeira, a abelha, o cão, o gato, o cavalo, etc. — quando deixados a si próprios — são capazes de prescrever os remédios adequados às suas afeções particulares ou acidentais, por que razão não o haveria de fazer o ser humano, mais exaltado e finamente organizado? O sistema ganglionar do homem diz: "Não me dês fármacos, mas antes, ajudas suaves e princípios magnéticos."

Mas aquele grande experimentalista, o cérebro frontal, diz: "Porque não experimentar uma caixa de comprimidos, uma sangria ou uma vesicatória?" E assim, muitas vezes, quando todo o sistema simpático clama contra a injustiça, o cérebro experimental decide "tentar o remédio". Uma vez iniciado, é difícil prever o desfecho. Portanto, já que o homem não pode afetar diretamente os gânglios do sistema simpático com a sua vontade, que ao menos permita que o seu juízo seja instruído pelas sábias intuições que lhe são assim telegrafadas ao sensorium e às faculdades pensantes.

VIRTUDE FISIOLÓGICA

Vai ao professor superficial — e por isso pomposo — de Fisiologia e Saúde, e ele limitar-se-á a educar os teus órgãos percetivos e a treinar a tua memória. É tendência inerente à sua escola formar e encher as tuas faculdades retentivas com fatos isolados e observações multifacetadas. O carácter experimental e nunca definitivo da sua ciência e perícia exterior é, por isso, inevitável e escapa à necessidade de explicações lógicas. Mesmo o mais ignorante, o mais humilde e comum dos entendimentos consegue discernir, de imediato, a

falta de fiabilidade de grande parte daquilo que hoje se intitula "ciência médica". A verdade, cremos, é consensual: pouquíssimos médicos diplomados e oriundos de colégios de renome se atrevem a declarar domínio sobre as doenças mais comuns do nosso continente — como a dispepsia, os distúrbios hepáticos, a escrofulose, o reumatismo, o erisipela e a tuberculose.

Rastreámos a origem deste fracasso entre os médicos estudiosos e eruditos a uma única causa: os professores dos nossos colégios de medicina — com raras, porém gloriosas exceções — afastam o estudante de si mesmo, como se ele fosse um espectador, um estrangeiro, um fato secundário e subordinado à ciência da saúde e ao uso da medicina. A Faculdade Regular parece desprovida da faculdade natural de perceber a verdade. É escolástica no domínio do ritualismo, das fórmulas, da rotina, do factualismo; sabe recordar e citar comentários ilustrativos de diversas autoridades médicas; mas quão empobrecidos e exaustos, quão pouco científicos e superficiais, quão verbosos e vazios, se revelam quando lhes chamamos a atenção para verdades mais profundas, para realidades mais sublimes, para os princípios filosóficos da Vida.

Por outro lado, para constatar o contraste inconfundível, observa como o mestre harmonioso da saúde se aproxima naturalmente do seu tema e do seu estudante. Ele estabelece, desde logo, o princípio fundamental: que "Saúde é Harmonia" — que qualquer, mesmo a mais ínfima, variação ou afastamento deste fino equilíbrio e ajuste das energias vitais é "Doença". Se tal afastamento for recente e severo, chama-se "Agudo"; se de origem remota, congénito ou causado por transgressões contra órgãos e condições saudáveis, denomina-se "Crónico".

E agora observa ainda como o mestre harmonioso de Fisiologia e Terapêutica não apela apenas aos órgãos percetivos e à memória do estudante, mas sim a todos os grupos de órgãos que constituem os fundamentos físicos do templo da Razão! Ele desperta no aluno o interesse por si próprio; atrai-o e recondu-lo ao seu interior. Em seguida, revela ao seu intelecto as realidades da sua própria constituição maravilhosa. Explica-lhe as harmonias espantosas e as proporções sublimes da organização física. Persuade o estudante a sair dos livros e entrar em si mesmo, revelando-lhe as fontes invisíveis de energia recuperadora, que sobem e descem, repelem e atraem, expandem-se e contraem-se, repousam e trabalham, no belo império da existência física individual.

Que revelação médica gloriosa! Os grandes homens das Faculdades fingem desprezá-la? Simples pretensão vazia! Antes digamos: invejam o detentor de um saber tão simples e, ao mesmo tempo, tão sublime sobre a Natureza e as suas Leis. Sob a influência deste ensino da harmonia, o próprio estudante torna-se um manual sistemático de Fisiologia. As suas energias regenerativas constituem a mais científica farmácia de preparações terapêuticas. Os tesouros inesgotáveis do saber científico estão secretamente armazenados na organização humana. O verdadeiro médico, o mestre não ritualista, mas espiritual, nos domínios da fisiologia e da saúde, atinge seguramente as fontes invisíveis da vida, e depende invariavelmente do fluxo imutável da energia vital para o êxito das suas prescrições. Mas os pacientes raramente se interessam pelos mecanismos dos poderes

naturais. Daí que, com frequência, às diligências do verdadeiro médico se apliquem tristemente as palavras de Pope:

"Queres ensinar verdades, ou salvar uma nação em queda?
Todos temem, ninguém ajuda-te, e poucos compreendem."

Por "VIRTUDE fisiológica" não pretendemos significar uma confiança descuidada nas operações infalíveis das funções corporais — pelas quais o abuso e o desleixo tantas vezes se justificam — mas sim a cooperação consciente dos hábitos e da conduta diária com os requisitos das leis da vida e da felicidade.

Por exemplo: se os teus pulmões exigem ar puro para circular e purificar o rubro curso da vida, és vicioso — moral e intelectualmente vicioso — se não satisfazes essa exigência virtuosa. Se a tua boca pede pão e tu lhe dás tabaco, então não és fisiologicamente virtuoso. Se o teu corpo clama por descanso, silêncio ou mudança de ocupação, e não lhe atendes, ou, em vez disso, lhe ofereces álcool e estimulantes agressivos, então estás a violar as leis da virtude orgânica.

Qual a consequência? Toda a trupe de sentimentos viciosos que te invade, atormenta, trai e crucifica quando pretendes encontrar paz dentro do templo. O reverso destas condições é igualmente — ou ainda mais — marcante e eficaz. Ou seja, se proporcionares aos teus órgãos corporais o uso livre de tudo aquilo de que necessitam em estado saudável, e deixares de os alimentar quando ainda te é possível ouvir o seu sussurro de "basta", a tua virtuosidade florescerá bela em cada olhar, palavra e ação.

O reumatismo e doenças análogas são frequentemente causados por desatenção — isto é, tratamento vicioso — a alguns dos princípios de expansão e contração que regulam o organismo. Os dois processos inseparáveis comuns a todos os corpos animais — denominados endosmose e exosmose — primeiro, a atração de fluidos e éteres do exterior para o interior; segundo, a repulsão de elementos semelhantes das membranas mucosas para as superfícies externas — devem ser mantidos em equilíbrio constante, caso contrário a saúde desmorona-se em instantes e a "doença" (do tipo natural à pessoa ou ao clima) torna-se uma consequência inevitável. Nesses casos prevalece o vício, não a virtude. E o sofredor, como Job, é suficientemente tolo para imaginar que "as setas do Todo-Poderoso" se cravam na medula dos seus ossos e nos nervos da sua carne.

Um estado doentio do fígado é inseparável de impressões malignas sobre os homens e as coisas. Um indivíduo de língua amarga e estômago azedo não é amante da música, embora esta o excite, e as suas opiniões sobre os semelhantes corresponderão quase exatamente ao estado dos seus vícios corporais. O "monstro de olhos verdes" jamais foi abençoado com boa digestão ou hálito doce. O seu alimento transformou-se em "fel de amargura", e o seu copo de leite, em chá de "losna"; e igualmente pervertidas foram todas as suas impressões sobre os homens e o mundo.

A doutrina dos demónios, dos diabos, dos génios malignos foi concebida no ventre do vício fisiológico. "Inferno" é a frase mais breve para expressar "discórdia ardente" — um grande abcesso a caminho da supuração — uma inflamação cerebral a galope rumo ao delírio febril

— um erisipela, a queimar a carne até à destruição — uma comichão sem poder de coçar — uma violenta discórdia resultante do vício fisiológico, está na base da conceção oriental do "abismo sem fundo". O "abismo" aqui referido não é outro senão o "fundo do estômago", onde o grande fulcro da alavanca da Saúde opera — para o bem ou para o mal — conforme o seu possuidor, pelos seus hábitos e conduta, determinar.

Os nossos jovens, diz um Pensador, estão "doentes" com os problemas teológicos do pecado original, da origem do mal, da predestinação e similares… Estas são as papeiras, sarampos e tosses convulsas da alma — e quem nunca as contraiu não pode descrever a saúde nem prescrever a cura.

VIDA DO CÉREBRO E VIDA DOS PULMÕES

A correspondência matemática e simpática entre os órgãos viscerais e diferentes secções do cérebro, explicada brevemente nas páginas anteriores, é bela e significativa para além da compreensão comum; e sabemos que estaremos a prestar uma bênção duradoura ao resumir, em mais alguns parágrafos, os segredos e benefícios destas maravilhosas relações, processos e representações.

Correspondentes muito inteligentes e instruídos escrevem-nos dizendo, essencialmente, o seguinte: "Li a vossa Nova Descoberta para debilidade geral, etc.; os princípios expostos parecem razoáveis, mas não consigo usar a minha Vontade como indicam; o meu apetite é relativamente estável e bom; os meus intestinos funcionam com regularidade; não tenho dificuldades em dormir; mas, de algum modo, não consigo ganhar força; a minha alimentação não gera energia vital", e assim por diante.

Consideremos então o evangelho da saúde. O espírito sensível de muitos sofredores inclina-se à tristeza e ao desânimo. É natural e justo desejar viver longamente sobre a terra. As cordas da harpa do coração jovem tremem quando a doença parece determinada a corroê-las, a quebrá-las ao meio, a arrancar as gotas de orvalho da felicidade das flores da esperança e da saúde. A visita de um anjo é frequentemente interpretada como uma ordem: "Filho da Terra, vem, vem embora!" É triste entregar o coração como troféu, como escravo, à Doença prematura.

Foste desenhado e constituído para uma jornada terrena de "três dezenas e dez anos", e tantos mais quantos a tua obediência às Leis da Saúde possa acrescentar; mas não foste feito para habitar nos calabouços escuros e húmidos da corrupção e da doença — não foste moldado para salas sombrias de sofrimento mortal, enquanto a terra está repleta de esplendores e música, e os céus vibram com a essência anímica do Infinito e do Eterno.

Não há nada mais desejável do que a pura, rosada, virtuosa e meritória SAÚDE. Ó, se pudéssemos falar com a eloquência penetrante de um anjo! Quem nos dera "molhar a pena na luz rosada, fresca das fontes do sol", e escrever em poucas e celestiais frases compreensivas todo o evangelho do aperfeiçoamento físico como base única da plenitude

espiritual e da prosperidade eterna! Mas contentemo-nos com a tinta e a linguagem da terra, para retratar e reforçar a glória e a virtude da saúde e grandeza do corpo.

EFEITO DO AR SOBRE A MENTE

Poucas pessoas imaginam que os seus pulmões estão inseparavelmente ligados aos seus pensamentos. Não que as estruturas e funções pulmonares ocupem o centro da atividade mental, mas sim que, à medida que o homem inspira a atmosfera física, assim também a sua mente se conduz no pensar, no querer e no desejar.

Por exemplo: se um ser humano for aprisionado numa pequena sala, mal ventilada e sem renovação do ar proveniente do exterior — de modo a que respire continuamente o mesmo ambiente, durante várias horas por dia — as consequências manifestar-se-ão, de forma inconfundível, nas suas operações mentais. Ele pensará em círculos, pois respirará em círculos, e a sua digestão será imperfeita.

Os seus pensamentos não poderão saltar alegremente sobre a paisagem, porque a atmosfera da paisagem não penetra nos seus pulmões.

Médicos e pacientes costumam imaginar que uma "mudança de cenário" é o segredo do benefício em muitos casos de prostração nervosa. Embora haja verdade nesta ideia, está longe de revelar a causa absoluta e primordial dos efeitos salutares que por vezes se seguem a uma peregrinação em busca de saúde. Quando o verdadeiro segredo for compreendido com inteligência, e o conhecimento daí decorrente for prontamente aplicado pelos que o possuem, então poderá a multidão de doentes poupar-se ao cansaço e à despesa das viagens. Se desejas viajar por recreação, primeiro obtém uma reserva de saúde que te sustente — sob a forma de Ar, Luz e Eletricidade.

O caminho mais curto para uma saúde firme passa pelos pulmões e pelos nervos pneumogástricos. Pulmões pequenos — mente pequena; ou, pulmões grandes e ar viciado — mente ampla e poucos pensamentos. As igrejas ortodoxas de antigamente eram construídas e mantidas tão herméticas como tambores durante o culto; o efeito manifestava-se nos credos estreitos e doutrinas lúgubres sobre Deus e o homem. Neste contexto, lembramo-nos de **Florence Nightingale**, a nobre enfermeira que, voluntariamente, foi à guerra da Crimeia para tratar as feridas sangrentas dos soldados. Ela escreveu:

"Um erro extraordinário é o receio do ar noturno. Que outro ar poderemos respirar à noite senão o ar noturno? A escolha é entre o ar puro da noite vindo de fora, e o ar viciado da noite gerado dentro de casa. A maioria das pessoas prefere este último. Uma escolha inexplicável.

Que dirão elas se se provar que metade de todas as doenças que sofremos têm origem no hábito de dormir com as janelas fechadas? Uma janela aberta, durante a maior parte das noites do ano, jamais prejudicará alguém. Isto não quer dizer que a luz não seja necessária à recuperação.

Nas grandes cidades, o ar noturno é muitas vezes o mais puro disponível durante as vinte e quatro horas. Eu compreenderia melhor fechar as janelas durante o dia do que durante a noite, no caso dos doentes.

A ausência de fumo, o silêncio — tudo concorre para tornar a noite o melhor momento para arejar o doente. Um dos nossos mais eminentes especialistas em tuberculose e clima disse-me que o ar de Londres nunca é tão bom como depois das dez horas da noite. Areja sempre o teu quarto, se possível, com ar vindo do exterior. As janelas foram feitas para se abrirem, as portas para se fecharem — uma verdade que parece extremamente difícil de compreender.

Todo quarto deve ser arejado a partir do exterior — todo corredor a partir do interior. Mas, quanto menos corredores houver num hospital, melhor."

FATOS FISIOLÓGICOS CURIOSOS

É impossível conceber pensamentos amplos, nobres, belos e virtuosos enquanto se respira uma atmosfera de estagnação e consequente corrupção. Pessoas que dormem em quartos apertados e mal ventilados sonham sempre com os mesmos pesadelos monótonos, repletos de imagens viciosas e habitados por estranhos ou demónios formados pelos gases confinados. Idiotas respiram superficialmente. Raramente inspiram como uma mente inteligente. Pessoas tímidas inalam pequenas quantidades de ar.

O cobarde tem o peito estreito e apenas utiliza as partes superiores dos pulmões. Se um ferreiro se prepara para levantar um pesado martelo, ou aplicar um golpe vigoroso, ele expandirá (sem pensar) os pulmões ao máximo.

Porque será que o cavalo mais forte tem sempre o peito mais largo e profundo? A mente não pode expandir-se e melhorar, nem moral nem intelectualmente, a menos que os pulmões sejam grandes, cheios, e constantemente abastecidos com ar puro, vindo das vinhas da imensidão. Nenhuma conceção elevada ou magnífica nasce numa atmosfera confinada. Ar de montanha é essencial a pensamentos montanhosos. A atmosfera do infinito é indispensável à expansão espiritual.

Duvidas destas afirmações? Parecem-te exageradas? Desafiamos-te a refutá-las com êxito. Os pulmões e o cérebro correspondem-se mutuamente nas suas capacidades e operações. Ao escrever estas linhas, apercebemo-nos de um silêncio "sem fôlego" de tempos a tempos. Porquê?

Porque, entre a apreensão de um pensamento e a sua formação em linguagem apropriada, a atividade mental suspende-se por um instante de hesitação, e a respiração, como consequência, suspende-se igualmente. O mesmo se verifica quando se tenta apreender um belo verso de poesia ou uma ideia sublime proferida por um orador eloquente. A audiência fica "presa", mantida num verdadeiro "silêncio sem fôlego", até que a impressão seja plenamente recebida.

Depois, a respiração torna-se profunda e vigorosa, e, com o aumento da força muscular resultante da inspiração de grande volume de ar, irrompe o aplauso de mãos e pés — tão comum nas assembleias públicas.

Se uma audiência for privada de ar puro, nem o melhor orador conseguirá despertar expressões de entusiasmo.

LAMENTAÇÕES COMUNS

Qual é o lamento do nosso povo apressado?
"Os meus alimentos não se digerem bem!" — ouve-se por toda a América.
"A minha pobre cabeça dói metade do tempo!" — exclamam as nossas jovens.
"Os meus pulmões são a melhor parte de mim!" — é, infelizmente, uma afirmação cada vez mais comum.
"Mas o meu fígado está doente e preguiçoso" — é a queixa popular.
"E os meus intestinos são lentos e vagarosos."

Estas lamentações miseráveis elevam-se das regiões mais férteis deste glorioso continente. Centenas de médicos atribuem a prevalência de distúrbios hepáticos às condições do solo, da água e do ar; outros sustentam que a causa principal reside na própria constituição do homem, e defendem que a doença é uma parte inevitável da existência. Mas há, felizmente, um interesse geral crescente pelo conhecimento fisiológico e pela melhoria universal, e o fruto final será, com certeza, a conquista triunfante do homem individual sobre todos os inimigos do seu "conforto corporal e tranquilidade mental".

Não é digno de nota, caro leitor, que a maioria dos indivíduos que, como inválidos, se queixam incessantemente de problemas digestivos, são os mais frequentes violadores das leis fisiológicas?

Agridem o estômago dia após dia com quantidades indecorosas de alimentos. Introduzem no sistema interno litros de estimulantes insubstanciais e quilos de alimentos excessivamente nutritivos. E, mesmo perante estas sobrecargas acumuladas que dificultam a digestão — e que exigem mais exercício e uma maior oferta de ar fresco — essas pessoas são, invariavelmente, as que menos aproveitam a abundante atmosfera. Respiram o ar mais confinado durante a noite, nos seus quartos não ventilados, e, durante o dia, muitas delas estão demasiado fracas (ou indolentes?) para fazer uma única respiração profunda e vital.

A respiração plena realiza-se apenas pela VONTADE — salvo nos momentos em que a pessoa vai levantar um peso, aplicar um golpe, ou saltar um obstáculo. Nesses casos, a inspiração profunda é um ato involuntário, ditado e executado pela intuição dos gânglios simpáticos.

ESTRUTURA DO ESTÔMAGO

O leitor sabe que a secreção gástrica tem por função realizar a separação entre as porções sólidas e líquidas dos alimentos. As partículas substanciais — ou seja, as partes glutinosas, fibrinosas e albuminosas do alimento — são cuidadosamente selecionadas e separadas de todo o conteúdo líquido do estômago. Mas suporá o leitor que, separado da energia nervosa oriunda da vida cerebral, o estômago possui qualquer poder intrínseco para levar a cabo a química da digestão?

Não sabe que a membrana interna do estômago está densamente sulcada de folículos, ou criptas, ou pequenas ondulações da mesma substância — invaginações da mucosa — através das quais se multiplicam várias vezes as baterias digestivas do estômago? E não sabe ainda que, para além das atividades musculares e semi-mecânicas de todo o órgão, o fogo e a vida dos pulmões e do cérebro são, ou deveriam ser, incessante e plenamente comunicados, através do nervo pneumogástrico, a cada partícula de fluido e sólido que penetra o seu interior?

RELAÇÃO ENTRE OS PULMÕES E O CÉREBRO

É demasiado evidente, mesmo à nossa perceção, para exigir ilustração adicional: o fogo vivificante, a energia anímica do corpo, o Princípio cerebral e nervoso da vida, é absorvido pelos pulmões a partir do oceano sem limites de elementos imponderáveis. O oxigénio, tão universal, é apenas o veículo do sopro divino do céu. O cérebro é o senhor da digestão, e também da justa distribuição da força. O estômago depende do cérebro para receber todas as forças necessárias à digestão; mas o cérebro, por sua vez, depende dos pulmões para a obtenção das riquezas elétricas e do poder vital de que necessita. Os elementos celestes do infinito penetram diretamente pelos pulmões no sangue; deste seguem para a grande bateria de toda a energia e digestão — o cérebro — que de imediato distribui a cada parte do corpo os princípios de sensação, vida e movimento.

Privar os pulmões do ar invisível do céu — interromper o fornecimento dos princípios vivificantes da infinitude divina — fará com que toda a bela maquinaria cesse imediatamente. O melhor alimento do universo nada poderá fazer, a menos que antes seja batizado no espírito da atmosfera. O ar é a bênção universal! Não pode ser restringido por decretos legislativos, mas pode ser impedido de entrar nos corpos pela ignorância ou desatenção dos doentes.

Há pessoas que parecem recear expandir os seus pulmões até à máxima capacidade, como se algo se fosse romper e libertar o fio da vida! Naturalmente, caro leitor, sabes que qualquer ato súbito e violento comporta maior risco. Começa com calma e pratica diariamente, e verás que o ar comum está impregnado de uma energia elétrica que percorre, refresca, estimula e vitaliza cada parte do teu templo físico.

ELECTRICIDADE VITAL

O teu sangue não pode circular sem o fogo elétrico do ar; nem uma partícula de alimento pode fortalecer-te sem esse mesmo fogo. Sem a energia viva do ar — obtida apenas através dos pulmões — nenhum alimento poderia tornar-se verdadeiramente nutritivo. O suco salivar, ao jorrar das pequenas fontes junto às faces e à boca, nada pode fazer sem a eletricidade vivificante do ar. O fluido gástrico — embora carregado de pepsina e dos ácidos láctico, clorídrico, etc. — nada poderá realizar sem um suprimento constante de energia nervosa. Os pulmões devem absorver a eletricidade da vastidão sem medidas; caso contrário, nada de forte ou vital pode ocorrer, apenas a morte e a transformação invadirão o templo.

Ainda que a química comprove que todos os alimentos contêm oxigénio, hidrogénio, carbono, etc., permanece por resolver o mistério de como os processos que geram calor e força são sustentados. Se tais processos importantes pudessem ser originados por uma bateria eletromagnética, e se se demonstrasse que uma alma respirante não é necessária ao correto funcionamento digestivo, então seria seguro, para a humanidade, violar as Leis da Saúde dia e noite.

Mas o fato é que nada de verdadeiramente químico ou vital ocorre no corpo humano sem a supervisão do princípio químico da vida presente no espírito. As substâncias azotadas e não azotadas, adequadas à alimentação humana, nada valem por si só; devem estar associadas e ser legitimadas pelo fogo elétrico do cérebro, fornecido através dos pulmões. Todos os alimentos e medicamentos não azotados — amidos, gomas, óleos, etc. — são inúteis, a menos que estejam imbuídos do princípio vivificante da imensidão envolvente.

Respira, pois, caro leitor! Inspira em abundância esse fogo divino e imaculado! Que cada mulher (e cada senhora, sem modas) dê plena liberdade aos seus pulmões; e que cada homem abra também a sua boca às bênçãos do ar ("Proibido fumar!"), para que todo o alimento ingerido se transforme na fundação da Saúde rosada, e cada alma se torne uma fonte viva de gratidão e júbilo.

Banha o teu corpo com água pura e cristalina; depois esfrega toda a pele com um pano de flanela suave; por fim, faz passes com as mãos — para que se estabeleça uma condição elétrica à superfície e, como consequência, as zonas internas sejam supridas com magnetismo saudável. O oposto disto é doença. Quando a superfície está quente ou febril, as partes vitais estão negativas e elétricas — o exato oposto do estado de Saúde, onde a superfície é agradavelmente fresca com eletricidade, enquanto o interior está magneticamente quente com energia vital.

OS MÉTODOS GÁSTRICOS

As razões a favor da respiração plena e consciente são numerosas e facilmente compreendidas. O quilo é o resultado final da digestão fundamental. Mas, por si só, o quilo não possui poder para promover crescimento, conferir força ou reparar o desgaste corporal. Ele sucede ao quimo. O quimo é produzido a partir dos alimentos nas fases iniciais da digestão. É uma massa pastosa, impregnada de eletricidade vital. Quando desce para o segundo estômago, ou duodeno, os sucos pancreático e biliar combinam-se de imediato com ele, adicionando um elemento positivo, pelo qual o quimo se transforma num líquido branco-leitoso (o quilo), que, juntamente com os resíduos, flui de forma contínua por todo o intestino delgado.

E depois? As numerosas glândulas mesentéricas, com os vasos quilíferos, iniciam o seu trabalho de formar "ovos incipientes" a partir do fluido quiloso. A porção não assimilada (o resíduo), entretanto, avança para os intestinos maiores e inferiores, sendo daí expelida com os glóbulos sanguíneos desfeitos, sob a forma de bílis e excreções correlatas. Este material é inteiramente excrementício. Agora, o "ducto torácico", assim chamado, atrai o quilo dos vasos quilíferos e das glândulas mesentéricas, e derrama-o numa veia que, atrás da clavícula, descarrega o seu conteúdo no lado positivo do coração. Aqui, o quilo mistura-se com a porção negativa do sangue. Este sangue venoso não é mais nutritivo do que o quilo; nem um nem outro podem dar força e reparar o desgaste sem serem purificados e eletrificados.

A PROVA PURIFICADORA

Como se realiza este processo? Por meio do ar puro do espaço! Sim, quando o sopro divino do céu entra nas câmaras pulmonares, o quilo transforma-se imediatamente em sangue nutritivo, adaptado às múltiplas necessidades do sistema arterial; e o sangue venoso, frio e carregado de morte, é, nesse mesmo instante, aliviado do seu fardo sob a forma de gás carbónico e água inútil. O carbono é o principal elemento da decadência e da morte; e, no entanto, é essencial à vida e um bom condutor de eletricidade. Esse carbono vê-se na cor escura do sangue. Deve ser expulso e repelido do corpo, ou a doença instalar-se-á. O mundo vegetal deseja o carbono. Vida e morte num mesmo organismo!

Assim, o coração, com sabedoria e vigor, lança tanto o quilo quanto o sangue venoso sobre a inteira responsabilidade dos pulmões. Quando o ar invisível é instintivamente puxado para as estruturas pulmonares, entra também a vida eterna do divino e do infinito, através da qual o quilo é magicamente transformado num princípio construtivo para o bem da alma; e o sangue recém-purificado, re-batizado e confirmado nos caminhos da retidão, apressa-se na sua missão de benevolência para todas as partes do templo físico.

É geralmente sabido que, embora o azoto permaneça quase inalterado na sua quantidade, quer na inspiração quer na expiração, a quantidade de oxigénio diminui a cada inalação, e a de ácido carbónico aumenta a cada exalação — tudo isto, sem necessidade de argumentos, estabelece o fato de que o ser humano não pode, impunemente, respirar repetidamente o ar

confinado de ambientes mal ventilados, e que pequenas quantidades de ar não bastam para sustentar os processos dinâmicos da bela saúde.

Cento e quarenta e seis ingleses foram encarcerados numa sala com cerca de dezoito pés quadrados. A ventilação era insuficiente, existindo apenas duas pequenas janelas, de um só lado, para permitir a entrada de ar. Os efeitos dessa limitação manifestaram-se muito rapidamente: apenas vinte e três dos cento e quarenta e seis homens robustos sobreviveram dez horas após o seu confinamento no calabouço. Deste episódio terrível, o local recebeu uma designação apropriada: "O Buraco Negro de Calcutá".

MORALIDADE DO AR PURO

Quantos respiradores superficiais existem, cujos pulmões jamais recebem a ventilação completa de que necessitam? Acreditamos que muitos corpos humanos, repletos de glóbulos sanguíneos deteriorados e outras impurezas letais, podem, com propriedade, ser apelidados de "Buraco Negro de Calcutá"! Escolas, igrejas, quartos de dormir, assembleias legislativas e todas as habitações, em suma, onde haja organismos dotados de pulmões, devem ser constantemente supridas com abundante ar composto por vinte e um por cento de oxigénio e setenta e nove por cento de azoto – caso contrário, será impossível aos mais capacitados Doutores em Teologia evitar que as suas congregações desçam à Perdição, e igualmente impossível aos Doutores em Medicina resgatar as suas famílias e pacientes das agruras de um Purgatório privado.

Nenhuma respiração verdadeiramente curativa pode ocorrer sem ser dirigida pela Vontade. Trata-se, rigorosamente, de um exercício pneumogástrico, regulado de forma intencional. Qualquer pessoa familiarizada com a fisiologia da respiração sabe que, a cada expansão e contração dos pulmões, ou sempre que o ar entra e sai da cavidade torácica, inúmeros movimentos e alterações ocorrem na cavidade abdominal, nos canais alimentares, no estômago, no fígado, no diafragma, nos músculos intercostais, entre outros.

Há uma filosofia profunda e bela subjacente a tudo isto, que os nossos irmãos e irmãs, débeis e fragilizados, fariam bem em estudar e acatar. Nenhum alimento pode fornecer força sem a participação dos pulmões. Acredita nesta afirmação? Acredita que nenhum alimento, por mais requintado e dispendioso que seja, pode ser verdadeiramente nutritivo antes de os pulmões desempenharem o seu papel essencial? Assim é, caro leitor cético. Abre os olhos límpidos da tua Razão e observa por ti mesmo. Olha diretamente para o domínio da respiração e julga se estas afirmações são, ou não, verídicas.

A matéria bruta não consegue, nem pode, fortalecer o Princípio vital, nervâurico e imortal. A tua fraqueza não é estrutural: os ossos não padecem, mas a vida neles anseia por mais energia; o mesmo ocorre com os teus órgãos internos – tecidos, membranas, filamentos, fibras, nervos e músculos. Estes elementos finos carecem dos princípios imponderáveis. Iludes-te, crendo que grandes quantidades de matéria te trarão força. Daí respirares pouco e comeres muito. Se exercitasses o corpo, serias forçado a respirar mais; e, então,

parecer-te-ia que o alimento fortalece o corpo. No entanto, acredita: a realidade é que os elementos imperecíveis da força provêm mais do ar do que dos alimentos depositados no estômago.

Detenhamo-nos nisto por um momento. É inegavelmente verdade que os alimentos parecem sofrer decomposição química independentemente da função pulmonar, mas nenhum erro é mais fatal à correta compreensão dos processos vitais. A história é curta: o alimento não tem qualquer valor como gerador de força até que, na forma de quilo, atinja o domínio pulmonar e receba fecundação e proliferação dos princípios eletro-magnéticos do ar. O oxigénio é o veículo real através do qual os princípios vitalizantes penetram nos constituintes do quilo.

Assim que se forma uma conjunção fecunda entre o quilo e o ar, então – e só então – o alimento está apto a construir e regenerar o organismo ponderável. Se o ar for impuro ou limitado em quantidade, o efeito será imediatamente impresso na matéria fluida. Que a nossa força não depende da quantidade de alimento nutritivo que ingerimos está demonstrado, além de qualquer dúvida, pelo fato de que pessoas com doenças pulmonares, como a tuberculose, tendem a consumir muito mais alimento do que indivíduos perfeitamente saudáveis, os quais, contudo, possuem quarenta vezes mais força vital.

CONCLUSÃO

Não é necessário ampliar mais. Os fatos devem ser evidentes por si mesmos. A força nasce dos elementos imponderáveis da imensidão. O grande mecanismo recetor – composto por células, vasos sanguíneos, centros pneumogástricos e simpáticos, gânglios vegetativos e tubos brônquicos que se ramificam em todas as direções – encontra-se no tórax. O lado direito é mais amplamente abastecido do que o esquerdo, de modo a permitir espaço e ação adequados às partes e órgãos adjacentes. A atmosfera espacial, ao entrar neste belo mecanismo, permite que o alimento supra o desgaste e satisfaça as necessidades corporais. A força é o resultado natural desse suprimento e dessa satisfação.

A digestão jamais é perfeita sem uma respiração plena, realizada no batismal manancial de ar puro, esse vasto oceano de vida e energia com, pelo menos, cinquenta milhas de profundidade, igual em todas as direções do globo em rotação. Compreenderás agora, mais do que nunca, a importância de respirar – conforme orientado – ao utilizar a cura pneumogástrica para doenças pulmonares e abdominais. Se desejas adquirir força corporal absoluta, se aspiras a um cérebro claro e equilibrado, se ambicionas uma mente ampla e um carácter mais nobre – então Respira, Respira, Respira "o sopro da vida, e torna-te uma alma vivente."

SANGUE, BÍLIS E INTESTINOS

Parece-nos que os prazeres da saúde são indescritíveis. Para confirmar esta convicção, remetemo-nos aos inúmeros tratados médicos, ao vasto catálogo de elogios poéticos, e, por fim, às eloquentes reflexões de todos os inválidos inteligentes desde o início dos tempos. O médico, exausto e doente, recorda-se do tempo "em que todas as horas ensolaradas da vida eram refrescadas pelo sopro da saúde."

O mesmo ocorre com o poeta, "de semblante pálido e olhar afundado", que sonha com dias ensolarados e felizes, onde o canto dos pássaros, o riso das crianças e a paisagem romântica da juventude se harmonizavam com os batimentos do coração em plena sintonia física. E assim acontece com todos os mortais que, limitados e incapacitados pela doença, revivem as horas douradas em que os brilhantes cursos da vida fluíam alegremente através do Coração.

Desta vez usamos a palavra "CORAÇÃO" sem qualquer sentido espiritual. Referimo-nos ao órgão físico, reconhecido universalmente como o regulador do fluxo mágico da vida. Dilata-se e contrai-se, quando saudável, com igual prazer e júbilo. Tal como uma joia oculta no "seio do abismo", ou uma embarcação em mar revolto, assim é o coração visível na sua relação com o fluxo carmesim da vida. Reflete os prazeres ou as tempestades da alma mais interior. A dinâmica maravilhosa da pulsação reside nas profundezas das estruturas físicas. Os princípios do movimento e da vida coexistem e trabalham como irmãos nessa corrente gentil – o silencioso "sangue".

Sobre o sangue e o coração, temos muito a escrever. Sem dúvida, mil vezes os nossos olhos espirituais perscrutaram os segredos do fluido vital. A sua constituição, missão, as suas belas operações em todo o mecanismo físico, e por fim, as suas doenças, imprimiram, com pincel inigualável, muitas verdades importantes na nossa compreensão. Apresentamos algumas destas, na esperança de que algum leitor as receba como verdade e, assim, se encaminhe para os caminhos de uma saúde jubilosa.

Primeiro: O sangue é produzido a partir dos materiais entregues ao estômago. A fisiologia deste processo é extraordinariamente bela, quando em saúde, mas não nos deteremos nela.

Segundo: A digestão é um prodígio no laboratório químico da vida. Em estado saudável, a mente é inconsciente deste processo multifacetado. As membranas mucosas cooperam com os tecidos musculares; fluidos e éteres, tempo e temperatura, ácidos e álcalis interagem reciprocamente; de tal forma que, em saúde, a mente mais sensível nada percebe senão prazer e a acumulação de poder abundante para cumprir os deveres da vida.

O fluido magnético, denominado "suco gástrico", recebendo as suas subtis energias do cérebro, através do grande nervo simpático, consegue converter qualquer substância solúvel num nutriente límpido. Este é o quimo, que, ao atingir o duodeno, mistura-se com um fluido discriminante, denominado suco pancreático; e a bílis, com as suas qualidades negativas, vem em auxílio dos processos de separação, ultimando o alimento numa fluidez refinada – o quilo – que constitui a matéria-prima para a produção imediata do sangue.

Terceiro: Que ninguém suponha que o sangue é, desde o início, vermelho ou azul. Inicialmente, é claro e inodoro como leite puro, com escassas propriedades corantes, quando absorvido pelos vasos capilares que revestem os intestinos delgados. O sangue é, num primeiro momento, composto por inúmeros ovos, originados nas membranas lactíferas.

Estes vasos e finíssimas membranas constituem um verdadeiro ovário, onde se formam primariamente os glóbulos do sangue e de onde se desprendem posteriormente, caindo nas correntes circulatórias e sendo, então, levados pelo fluxo geral da circulação. Não apresentamos aqui detalhes, por os considerarmos irrelevantes para o objetivo deste capítulo, que é o de apontar alguns fatos relativos às causas e à cura das doenças.

Quarto: Os incontáveis corpos esféricos ou glóbulos são cada um um centro de vida para o indivíduo. O seu sangue é um mar em miniatura de formas ovais em movimento, núcleos inumeráveis, pontos e eixos sobre os quais giram todas as engrenagens da vida e se tece a trama do espírito. Cada ovo sanguíneo é igualmente um centro de vitalidade para a perpetuação da espécie. Que o olho físico observe este ovário e que o químico quebre os seus ovos e classifique os seus conteúdos; ele falará (1) dos glóbulos vermelhos,
(2) dos glóbulos linfáticos,
(3) dos glóbulos quílicos,

e dirá que a composição do sangue saudável consiste em determinada proporção de soro, fibrina e albumina — elementos que, por análises posteriores, revelam propriedades misteriosas: sulfatos, fosfatos, carbonatos, cloretos, peróxidos, etc. No entanto, os grandes fatos e leis internas, fundamentais à existência e ao funcionamento saudável do sangue, continuam envoltos em camadas sucessivas de materialismo. Como prova disto, referimo-nos ao costume — ainda não extinto, mesmo entre os médicos mais bem formados — da sangria. Que prova mais clara pode haver da completa ignorância quanto à verdadeira natureza e missão do sangue no organismo?

Quinto: Sem entrarmos em detalhes sobre o modo de operação da circulação, mostrando como a respiração confere cor e vitalidade ao fluido cardíaco, passemos a questionar: o que é a bílis? Qual é a sua função no mecanismo digestivo e como origina tantas doenças? A bílis é um líquido amargo, de tom verde-acastanhado, muito negativo, perpassado por um muco ácido. Qual o seu trabalho? Segundo os nossos estudos, afirmamos que a bílis hepática, que flui do fígado para o duodeno, exerce a função de separar as partículas mucosas e não nutritivas daquelas aptas a tornar-se quilo e glóbulos sanguíneos. Muitos distúrbios problemáticos têm origem precisamente neste ponto, tais como enxaquecas, gastrite, má digestão, dispepsia, entre outros sintomas que revelam desarmonia em diversos graus.

A forma de bílis armazenada no recetáculo oblongado denominado vesícula biliar desempenha a função de tornar ainda mais líquidas as substâncias presentes no estômago e no duodeno. É composta pela parte excrementícia das secreções hepáticas, que a vesícula expele através do canal cístico para os intestinos. A bílis hepática é altamente carbonosa até impregnar os fluidos da parte média do estômago, momento em que se torna fria, indigesta e completamente excrementícia.

Sexto: Há, contudo, um fato muito notável: esta porção excretora e não nutritiva da bílis jamais é expelida pelos intestinos, a menos que toda a maquinaria intestinal funcione em perfeita e pronta condição. A causa de tal fenómeno não é explicada pelos médicos. O termo vulgar para os efeitos que daí advêm é "biliosidade". A pessoa sente-se sonolenta, com dores de cabeça, bocejos, arrepios, e afirma "não se sentir bem".

É sabido que a bílis fornece carbono a toda a matéria destinada à formação dos glóbulos do sangue. No entanto, o fluido pancreático é um poderoso aliado no trabalho de separar propriedades densas das mais raras, preparando cada partícula adequada para a quilificação — processo ao qual o grande nervo simpático fornece, constantemente, correntes de energia magnética. O nervo pneumogástrico é o mais afetado quando a mente se concentra demasiado cedo após as refeições; pois é através dele que se transmite influência elétrica à mucosa de todo o sistema digestivo — processo esse que um abalo moral ou esforço mental excessivo compromete rapidamente.

Mas a bílis é ainda mais do que tudo isso: é composta por glóbulos sanguíneos decompostos; é o resíduo de todo o ovário interno; é o lodo das águas da vida, as cascas do milho, as carapaças dos ovos sanguíneos — e é por essa razão que todo o corpo "geme e sofre em dores" sempre que tais detritos, por eterização ou absorção, são reintroduzidos na circulação, em vez de serem eliminados do templo corporal pelas vias naturais, no tempo apropriado.

O remédio eficaz para uma pessoa pode não ter qualquer efeito noutra. Contudo, algumas regras simples são invariavelmente eficazes, tanto como prevenção como cura: refeições regulares, mastigação adequada, pouca gordura ou molho, ausência de estimulantes quentes, evitar bolos e pastelaria, e atenção pontual a todas as funções naturais. Mas quando a debilidade do sangue velho reflui para a circulação, então já não há meio suave — dieta, banhos, pão integral ou qualquer outro método popular da "fraternidade sem medicamentos" — que consiga removê-la por completo. Certos temperamentos podem, de fato, ter sucesso com dieta persistente e banhos, mas a maioria da humanidade, por esses meios, fracassará tanto na força como no propósito da sua diligência.

Por isso, prescreveremos preparações muito simples, que não podem falhar em auxiliar o processo de quilificação, facilitando, consequentemente, a eliminação dos glóbulos sanguíneos deteriorados (ou da bílis excrementícia) dos sistemas circulatório e digestivo. Todo o indivíduo dito bilioso ou ictérico, inclinado aos sintomas já mencionados e acometido por sensações típicas do excesso de bílis, deverá misturar uma colher de chá de carvão vegetal de salgueiro pulverizado num copo de vinho de gin holandês puro, ou água, e ingerir tudo imediatamente antes de cada terceira refeição, ou duas vezes por semana.

Nos casos graves, em que o sistema apresenta grande abatimento durante vários dias consecutivos, com fraqueza e perda de apetite, deve tomar-se a mesma preparação, com igual quantidade de ruibarbo, antes de cada refeição principal, e continuar com as doses durante oito a dez dias.

Depois, deve abster-se de qualquer medicamento por vários dias. Se, nesse período, a bílis e os intestinos continuarem a revelar sinais de desarranjo, repetir o tratamento como antes; mantendo, entretanto, extrema moderação quanto a alimentos ricos e evitando exposições a atmosferas frias. Existem remédios mais poderosos e mais simples, mas começaremos com carvão e ruibarbo. Virá, com certeza, o tempo em que os homens rejeitarão todos os medicamentos e misturas nauseantes, tanto de médicos como de sacerdotes, e, ao respirarem o doce ar dos céus, cantarão: "Os caminhos da sabedoria são caminhos de delícias, e todas as suas veredas são veredas de paz."

A FILOSOFIA DO MAGNETISMO HUMANO

Existe uma superstição muito comum entre os médicos populares da escola antidiluviana: a de que os fenómenos intelectuais do magnetismo (ou "mesmerismo") são concomitantes a estados histéricos do sistema nervoso. Os médicos da velha guarda tentam ultrapassar as dificuldades aparentemente intransponíveis do sonambulismo e da clarividência, ora assumindo que se trata de impostura, ora atribuindo as manifestações mentais a estados nervosos ou catalépticos do corpo e do cérebro. É, no entanto, amplamente reconhecido que a maioria dos médicos diplomados está bem abastecida de ignorância relativamente a muitos dos processos mais vitais do organismo físico.

A química tem, recentemente, enriquecido a compreensão médica dos fenómenos fisiológicos. Contudo, a química não desvenda ao espírito do médico a dinâmica prodigiosa dos princípios do sentir e do pensar, os quais animam e governam os organismos perfeitos e belos dos homens e das mulheres. Os fenómenos mentais e espirituais do magnetismo continuam a ser novidade para a maioria dos médicos e, por isso, não esperamos deles senão manifestações de preconceito profissional, acentuadas por marcas fortes de condenação dogmática.

Mas há, aqui e ali, um médico de espírito generoso e amante do saber, capaz de formular uma questão racional, com uma incredulidade honesta; e que, consequentemente, está sempre pronto a trocar os seus erros eruditos por novas verdades — disposto a progredir nos fatos científicos e a desfraldar a bandeira da "União" do pensamento livre e da investigação ilimitada.

Contudo, não é propósito deste capítulo construir um argumento que comprove a veracidade dos fenómenos magneto-mentais. Dificilmente acreditamos que tal argumento seja exigido pelos assim chamados cientistas da nossa época; e, no entanto, sabemos que nenhuma classe está mais atrasada em relação às descobertas avançadas do que os diplomados das nossas instituições de ensino. Muitos dos nossos melhores estudantes de Medicina são incapazes de resolver sequer o primeiro conjunto de fenómenos magnéticos. Tratam os fatos alegados como manifestamente inacreditáveis e impossíveis, permitindo-se, assim, o suficiente grau de ilogicidade para os rejeitar — e, por vezes, até de incivilidade para insultar os "carregadores de lenha e tiradores de água" que têm a audácia de apresentar tais fenómenos para exame científico.

Os colégios e as igrejas são, proverbialmente, retardatários no que toca aos elementos essenciais do saber e da civilização. O povo não-científico, os observadores não-profissionais da Natureza e as experientes amas dos doentes são, inconscientemente, os verdadeiros campeões do progresso científico. Atrás destes, como um pesado autocarro a seguir cavalos exaustos, vem a respeitável hoste de médicos e clérigos — viajando confortavelmente nas almofadadas cadeiras das nossas Instituições Académicas e Evangélicas. Milhões e milhões de seres humanos, bem como criaturas de ordens inferiores de animação, respiraram o "sopro da vida" sem consciência da ciência — ignorantes do conhecimento químico que explica a constituição da atmosfera e revela as proporções de oxigénio e azoto à multidão despreocupada.

Assim sucede em todas as outras áreas. O povo ilustra, de forma intuitiva, os fatos essenciais da ciência séculos antes de o conhecimento escolarizado os reconhecer. No magnetismo humano, esta afirmação é particularmente verdadeira — "o povo", com pouca ou nenhuma instrução, está familiarizado com os seus fatos essenciais e pratica os princípios desta ciência muito antes de os colégios emitirem a primeira luz sobre o tema. Porém, quando as instituições académicas adotam a nova ciência e os professores ousam instruir as suas turmas nos princípios fundamentais dos fenómenos, eis que surge a pomposa arrogância dos dignitários doutos, que, sem vergonha, informam as crianças do povo que foi a Ciência quem desenvolveu esses novos fatos e princípios. A verdade é que "Ciência" nada mais é do que a observação sistemática e a organização ordenada de fatos naturais e causas superficiais que, durante centenas de séculos, foram comuns e familiares aos habitantes de todos os países.

Por conseguinte, não é desvantagem para nenhuma experiência ou filosofia o fato de ainda não ser aceite e ensinada por homens talentosos em posições elevadas. Pois, como já afirmámos, o saber dos colégios e a teologia das igrejas são reflexos de fatos e descobertas do passado. "O povo", pelo contrário, mesmo sem educação formal, é senhor de realidades e princípios ainda não "sonhados" pelas mentes dos nossos professores académicos ou mestres evangélicos.

A ORIGEM DO MAGNETISMO

Utilizamos o termo "Magnetismo" no seu sentido mais amplo — significando o princípio pelo qual um objeto é capaz de atrair, repelir e influenciar outro. A origem deste princípio é a Alma. Cristais, diversos corpos minerais, plantas, árvores, peixes, aves, animais, seres humanos — todos estão dotados do princípio magnético, porque todos são dotados de uma Alma, que é a vida mística da Natureza ilimitada, brotando e fluindo continuamente da Fonte inesgotável da Grande Causa Primeira. (Os estudantes e leitores familiarizados com a Filosofia Harmónica não devem confundir Alma com Espírito.)

O termo "Alma" é aqui usado para significar a combinação harmoniosa dos princípios de Movimento, Vida e Sensação, os quais movem, aquecem e aperfeiçoam a organização física. Rochas, árvores, animais, homens — todos contêm estes princípios; sendo que, nos

primeiros, estão relativamente adormecidos e por desenvolver, enquanto que, nos últimos, estão altamente desenvolvidos.

Cada corpo natural de matéria possui capacidades distintas; e, consequentemente, é dotado de forma distinta com os princípios da ALMA. O resultado dessa diferença é uma polaridade magnética entre todos os corpos no domínio da Natureza. E a consequência dessa polaridade universal é a evolução e manifestação de todos os movimentos físicos e fenómenos mentais — conhecidos ou desconhecidos da ciência.

FATOS ILUSTRATIVOS DA POLARIDADE MAGNÉTICA

O íman comum, como todo o leitor sabe, é simultaneamente positivo e negativo. Ou seja, a vida do corpo metálico manifesta-se de duas formas ao mesmo tempo. Atrai uma substância negativa e repele outra que lhe seja positiva. O pólo positivo está carregado com poder negativo, e o pólo negativo com poder positivo — e as manifestações do princípio magnético correspondem a este fato. A semente de uma planta é negativa em relação ao calor magnético do sol; por conseguinte, as propriedades da semente, se lançadas em solo fértil, elevam-se na direção do magneto, tal como a agulha aponta para o pólo.

Isto explica o crescimento da vegetação. Assim, demonstra-se a estreita relação entre magnetismo e eletricidade. Atraem-se e repelem-se mutuamente. Consideremos uma bateria eletromagnética comum. Se se permitir que a corrente elétrica percorra a bobina de arame, ela converterá a barra de ferro, colocada no centro, num poderoso íman; e este, por sua vez, gerará uma corrente elétrica intensa, como que em retribuição.

O corpo humano está estruturado segundo o mesmo sistema de polaridade. O homem é polarizado de lado a lado, de ponta a ponta, do centro à superfície. O seu sistema nervoso é uma rede de polaridades. Desde os centros orgânicos mais internos até às glândulas do cérebro, e deste para as extremidades de cada nervo, ele é uma verdadeira bateria de potências magnéticas e elétricas. Todo o lado esquerdo, desde o cérebro até aos pés, é negativo. As suas emanações são, por isso, tranquilas e atrativas; enquanto que do lado direito — positivo — emanam forças de repulsão.

Assim, o homem repele, trabalha e destrói com o lado direito: braço, mão, perna, pé e hemisfério cerebral; enquanto que, com as partes correspondentes do lado esquerdo, atrai, domina e magnetiza aquilo que é suscetível à sua influência. O lado direito do cérebro é frequentemente insensível, ao passo que o lado esquerdo pode ser facilmente afetado e paralisado pelo princípio magnético. O olho direito, nas pessoas saudáveis, é o mais acutilante e eficiente; o olho esquerdo, porém, proporciona uma visão mais agradável.

O olho esquerdo de uma pessoa sensível distinguirá, por isso, com mais facilidade, as cores de uma substância. Já a localização, o tamanho, o peso e a distância de um corpo são determinados mais rapidamente pelo olho direito. Se o leitor tiver dúvidas quanto a estas afirmações, experimente com os seus próprios olhos e sentidos. Feche o olho esquerdo e

observe a folha de uma planta; depois inverta o método, e verá como o olho esquerdo começa a perceber raios de luz que o olho direito não deteta.

Do mesmo modo, se possuir elevada sensibilidade, a sua mão esquerda sentirá calor em substâncias que à mão direita parecerão frias — e o contrário também é frequentemente verdadeiro, bastando prática, com atenção e discernimento. Por estas razões, as mãos direitas do homem e da mulher são naturalmente atrativas entre si, ao passo que, muitas vezes, as mãos de pessoas do mesmo sexo são mutuamente repelentes e desfavoráveis.

Os clarividentes conseguem detetar as emanações dos diferentes centros pelo tom de cor, natural aos princípios polarizados.

O FUNCIONAMENTO PRÁTICO DESTAS FORÇAS

A fonte da força magnética é a ALMA, e o efeito do seu poder corresponde à origem — isto é, o poder reside na ALMA do sujeito, e as suas manifestações são, por conseguinte, mais psicológicas do que físicas. Suponhamos, a título de ilustração, que duas pessoas saudáveis se sentam (como na figura nº 1) para realizar uma experiência magnética...

Ambos se posicionam naturalmente frente a frente, o que está em harmonia filosófica com as polaridades dos princípios magnéticos; ou seja, o lado direito do operador é apresentado ao lado esquerdo do sujeito. Antes de iniciado o experimento, suponhamos que cada pessoa se encontra em estados distintos e separados, completamente independentes um do outro no que respeita a simpatias ou antipatias — fato este que o artista procurou ilustrar através das linhas ovais pontilhadas que envolvem individualmente cada figura.

O experimento está prestes a iniciar-se. Se os olhos da tua mente pudessem ser subitamente abertos — como acontece com os clarividentes — contemplarias uma maravilhosa exemplificação de uma grande lei geral da Natureza. O lado direito de ambas as pessoas irradiaria emanações semelhantes a chamas.

Num primeiro momento, uma luz de tonalidade cinzenta começaria a escoar, de forma ténue, a partir do lado direito do cérebro, descendo então até às extremidades da mão e do pé direitos. As forças naturais do cérebro, dos pulmões, do coração e do estômago apresentar-se-iam com uma aparência flamejante, mas matizada por muitas cores — semelhantes às do arco-íris ou às das manifestações elétricas...

Fig. 1.

emanações de milhões de plantas e flores de constituições distintas. Os dedos pareceriam brilhar como velas numa noite escura. Em suma, a forma de cada pessoa pareceria emergir das trevas, preenchida por uma fulgência das mais belas e cativantes.

Estamos a supor, recorde-se, que o operador e o sujeito da experiência se encontram magneticamente relacionados entre si, de modo que não pode haver falha na aplicação progressiva dos princípios em consideração. O maravilhoso e complexo sistema nervoso humano é uma hélice completa, uma bobina de fios condutores, que transmite eletricidade ao cérebro — este sendo o íman ou poder central da organização — e o processo de compensação, tal como numa bateria eletromagnética, prossegue sob a forma de correntes centrífugas de vida nervosa (uma eletricidade mais subtil), que o cérebro descarrega através dos nervos pneumogástrico e simpático para todas as partes do templo corporal. Não podemos, neste momento, deter-nos nos belos pormenores deste processo, embora talvez o façamos em futura ocasião.

De acordo com a lei magnética, observamos a seguir que o cérebro e o corpo do operador se tornam uma força positiva dominante, à qual o sujeito se entrega, sem resistência, tanto física como mentalmente — e as manifestações resultantes são aquilo que se costuma designar por "psicológicas". A fusão parcial das esferas magnéticas de ambos é ilustrada pelo entrelaçamento das linhas pontilhadas (ver figura nº 2).

Fig. 2.

mostrando que o sujeito e o operador se encontram magneticamente mais intimamente ligados, como se fossem membros de um só corpo. Nesse estado, a ALMA do operador torna-se o centro de atração. A atenção do sujeito torna-se idêntica à do operador. Pelo simples exercício da imaginação — sem qualquer ato de vontade — o operador pode projetar os seus pensamentos sobre o cérebro do sujeito.

Pode levá-lo a beber vinho de um copo contendo apenas água pura; a ouvir o ribombar dos canhões e o entrechoque das armas num campo de batalha; a sentir a força de um gigante; a pescar peixes num ribeiro imaginário sobre o tapete aos seus pés; a verter lágrimas de dor por sofrimentos puramente fictícios; a orar por perdão diante do trono de um potentado implacável; e, por fim, a esquecer a sua própria individualidade, assumindo os sentimentos e manifestando os traços mais marcantes do operador — ou de qualquer outra pessoa que o operador possua a capacidade intelectual de evocar nitidamente na luz odílica positiva do seu próprio espírito.

Esta lei psicológica está na base de toda aquela classe de fenómenos designados como "espirituais", nos quais, ao observador, parece que o espírito ou mente do médium abandonou o seu templo, de modo a dar lugar à manifestação de uma inteligência estrangeira.

Fig. 8.

Um passo mais nesta carreira magnética conduz à fusão completa das esferas vitais e mentais (como ilustrado pela figura nº 3), estado no qual se manifestam todos aqueles fenómenos misteriosos e sublimes denominados "sonambulismo", "clarividência", "visão espiritual", entre outros. A extensão da capacidade humana neste estado peculiar dificilmente pode ser medida. O sujeito deixa de estar apenas sob influência psicológica ou simpática. A condição torna-se extremamente favorável à perceção elevada de verdades naturais.

O clarividente é capaz de realizar exames médicos; e, na qualidade de "sensitivo", consegue testar as qualidades positivas e negativas, bem como as polaridades de cristais, metais, medicamentos, águas, corpos, etc. Há pessoas que parecem nascer com este dom específico, sem manifestarem, no entanto, os primeiros sintomas de clarividência natural. Reichenbach designa estas pessoas como "sensitivos", por serem mais clarisentientes do que clarividentes — ou seja, sentem com clareza em vez de verem com clareza. O filósofo alemão afirma: "Suponha-se que existe uma veia de chumbo, de minério de cobre ou de prata vermelha logo abaixo da superfície, como frequentemente acontece; se um sensitivo de elevada perceção passar por cima dela, com atenção, sentir-lhe-á a presença e será capaz de indicar a sua localização.

O carvão exerce uma influência ódica distinta da do arenito ou da ardósia onde se encontra. Se o sensitivo tiver prestado previamente atenção às sensações provocadas pelo carvão, reconhecerá facilmente esses sinais ao aproximar-se de uma veia. Os homens não sensitivos nada sentirão; mas o sensitivo elevado poderá afirmar com certeza: 'Aqui' ou 'ali' existe este ou aquele mineral no subsolo. E, ao escavar-se, encontrará prova da veracidade da sua afirmação — o que se torna ainda mais maravilhoso pelo fato de que o descobridor do tesouro não consegue oferecer explicação satisfatória quanto ao modo como fez a descoberta.

O prodígio, afinal, é desvelado: trata-se de um efeito puramente físico da força ódica sobre os nervos humanos; atua como um sentido oculto, do qual não conseguimos dar

explicação. Uma infinidade de ações instintivas entre os seres sencientes encontrará, assim, a sua explicação. E eis, portanto, todo o segredo da vara divinatória — não da vara no seu sentido literal, nem dos seus movimentos ascendentes, descendentes ou giratórios; esses eram apenas encenações para satisfazer a multidão curiosa, que não se dava por convencida sem algo que pudesse ver."

"Percebe-se, assim, a enorme importância prática da sensibilidade e a carreira promissora a que está destinada. Estes sensitivos e sonâmbulos serão em breve procurados e valorizados como benfeitores das suas comunidades e nações. Para a mineração, esta descoberta oferece um desenvolvimento extraordinário — não apenas pela identificação de novos filões, mas também para a orientação dos eixos subterrâneos, quando o estrato desafia o mineiro."

Cumpre-nos, no entanto, expressar a nossa convicção de que a busca de conhecimento subterrâneo não promove, de forma alguma, o desenvolvimento nem a felicidade do "sensitivo" ou clarividente que emprega o seu poder espiritual para tais fins.

Fig. 4.

Para apresentar o curso completo do experimento magnético, introduzimos o estado final, denominado **Condição Superior**. As linhas ovais pontilhadas, que ilustram o *rapport* magnético entre operador e sujeito, demonstram (ver figura nº 4) que ambos se encontram agora relacionados apenas através das forças e processos vitais. O cérebro encontra-se, neste estado, completamente emancipado do domínio magnético anteriormente existente e, por conseguinte, a mente do clarividente torna-se independente de todas as circunstâncias exteriores.

Cumpre-nos, desde já, observar que o processo magnético não garante a todas as pessoas a manifestação dos fenómenos subsequentes — tal como frequentar um colégio não assegura que todo o estudante se desenvolva como um Shakespeare, um Bacon ou um Platão. Inclinações favoráveis e qualificações orgânicas precedem a manifestação dos fenómenos mentais. Também não é possível que o sono magnético suceda às passagens magnéticas em todos os casos; todos estes efeitos surgem em consequência de causas e predisposições favoráveis — ou então não surgem de todo. E, ainda assim, em justiça às faculdades da nossa humanidade comum, é simplesmente verdade afirmar que, em cada pessoa, de qualquer nação, existem os germes e as capacidades de todas as maiores potências alguma

vez demonstradas pela mente humana. O seu desenvolvimento e frutificação são certos no decurso dos tempos e das eras.

O MAGNETISMO ENQUANTO MEDICINA

Tendo delineado brevemente a ação e os efeitos mentais dos princípios magnéticos, é agora oportuno concluir as nossas observações em benefício dos doentes e sofredores. O corpo humano, no seu estado normal e saudável, é dotado de todas as forças necessárias. No entanto, através de tratamentos ignorantes ou negligentes, as forças vitais naturais perdem o seu justo equilíbrio, e os efeitos tornam-se rapidamente visíveis sob a forma de prostrações físicas, dores intensas ou decomposição silenciosa e insensível. Aquilo a que os médicos chamam "influência nervosa" não é senão a vida magnética e elétrica da Alma interior.

Os animais, incluindo os homens, possuem essas dádivas magnéticas; e os princípios da ação vital, tanto no reino humano como no animal, são exata e universalmente idênticos. A perda de ação vital não é mais do que uma perda de equilíbrio entre forças inerentes — que são positivas e negativas, ou magnéticas e elétricas. Contudo, não defendemos que as correntes geradas por baterias metálicas ou minerais possam alguma vez ser usadas como substituto, pois os princípios da vida da Alma são muito mais subtis do que a eletricidade atmosférica — tal como esta é mais subtil e delicada do que as águas densas e turbulentas dos nossos lagos.

Por isso, recomendamos o uso criterioso do magnetismo humano em quase todos os casos de doença — especialmente o uso da própria energia magnética da pessoa sobre diferentes partes do seu corpo! O lado esquerdo pode tratar o lado direito; o lado direito pode magnetizar o lado esquerdo; os centros vitais podem provocar nas superfícies um suor magnético profundo; as mãos obedecerão às ordens do cérebro; e o cérebro agirá em conformidade com os comandos de um juízo bem ordenado. "Ah!" — exclamas, desesperadamente — "Já tentei o experimento e não consegui."

Respondemos: "Não conseguiste pelo mesmo motivo que um rapaz não sabe nadar, nem patinar, nem executar corretamente qualquer arte, até que esta seja completamente e sistematicamente adquirida." Prescrevemos diferentes remédios apenas como paliativos e auxiliares da tua redenção final da doença e do medo da morte, mas o remédio radical reside ainda na tua própria organização individual.

A influência terapêutica do magnetismo pode ser exercida de diversas formas, variando em cada caso conforme o temperamento e a natureza da doença — razão pela qual não tentamos, neste capítulo, especificar métodos. Deve, contudo, reter-se que, para praticar o magnetismo com sucesso (como dizia o distinto M. De Puysegur), "é necessário ter uma VONTADE ativa de fazer o bem, uma fé firme no próprio poder, e uma confiança ativa na sua aplicação." O magnetismo é um agente útil, espiritualizador e sublime de energia e saúde.

É a simpatia omnipresente que nos liga à condição absoluta e ao sofrimento dos nossos semelhantes. Devido à delicadeza e aos usos sublimes do poder magnético, este está sujeito a aplicações inadequadas, o que pode causar incómodo — e até prejuízo — tanto ao operador como ao sujeito. O Professor William Gregory, falecido da Universidade de Edimburgo, declarou: "Fui informado, por fonte perfeitamente fidedigna, de um caso de uma senhora altamente suscetível à influência magnética, que nunca conseguia ser magnetizada se certa pessoa estivesse presente; e conheço outra senhora que é facilmente e agradavelmente magnetizada por uma determinada pessoa, enquanto que a influência magnética de um terceiro lhe é absolutamente insuportável."

A mesma autoridade de excelência afirma ainda: "Outro tipo de falhas provém de uma causa diferente; refiro-me ao erro generalizado de se acreditar que todos os casos de magnetismo animal, nas suas várias fases, exibem exatamente os mesmos fenómenos. Ou seja, que se vimos ou lemos sobre um caso em que as diferentes etapas do estado de sonambulismo exibiram cada qual os fenómenos característicos da sua fase, então os casos seguintes deverão, necessariamente, apresentar os mesmos fatos e na mesma ordem. Este equívoco é quase universal, e a consequência é que muitas pessoas que viram ou ouviram falar de (por exemplo) leitura do pensamento ou clarividência, num determinado caso, não conseguem conceber que esses fenómenos possam estar ausentes noutro.

Exigem ver o que já viram; o demonstrador, de forma imprudente, tenta reproduzir o mesmo; mas o sujeito é inferior ou encontra-se numa fase diferente, e não consegue corresponder às expectativas formadas de modo tão ignorante. Isto, por si só, não teria grande importância, não fosse o fato de muitos tomarem esse fracasso como prova de fraude. Na realidade, prova apenas o seguinte: que os espectadores estavam enganados ao esperar os mesmos resultados em todos os casos, e que o demonstrador estava completamente errado ao tentar satisfazê-los. Cada caso deve ser estudado individualmente e, embora certas leis gerais se apliquem a todos, a variedade nos detalhes, tanto quanto à sua natureza como ao seu grau, é infinita.

"Não só diferentes sujeitos manifestam fenómenos distintos nas várias fases do estado magnético — cada um persistindo na sua fase específica — como, mesmo dentro de uma só etapa (por exemplo, a fase lúcida ou clarividente), observa-se igual diversidade. Assim, alguns, nesse estado, são totalmente insensíveis a qualquer som exceto à voz do magnetizador; outros ouvem todos os sons, frequentemente com acuidade aumentada. Alguns respondem apenas ao magnetizador, ou àqueles que ele coloca em *rapport* com eles; outros respondem a qualquer pessoa que os questione."

Alguns indivíduos mantêm o sentido de identidade; outros perdem-no. Uns necessitam de contato com a pessoa ou objeto a ser observado; outros não. Uns conseguem visualizar o próprio corpo, nos seus mais ínfimos detalhes, bem como o estado físico de outras pessoas; outros não conseguem ver nada disso. Alguns possuem visão à distância; outros são totalmente desprovidos dessa faculdade. Há quem consiga ler cartas fechadas, ou encerradas numa caixa, ou lemas contidos dentro de nozes; enquanto outros falham

completamente nessa tarefa, embora talvez consigam ler os nossos pensamentos mais íntimos — algo que, possivelmente, os leitores de cartas não conseguirão fazer.

Acabámos de expor os princípios gerais da medicina magnética que se encontram armazenados nos órgãos e centros cerebrais da tua própria individualidade. A inflamação é uma condição positiva de um órgão ou região; logo, aplica-lhe a tua mão positiva e a tua VONTADE. Porquê? Porque dois pólos positivos repelem-se — e a tua mão, sendo um positivo saudável, dispersará a inflamação, que é um positivo doente, restabelecendo assim o equilíbrio natural. Dizes: "O meu cérebro está cheio de sangue!" Não é o caso. O teu íman mental encontra-se sobrecarregado de correntes vitais — que deveriam estar ativas noutras partes do teu organismo — e, assim, o sangue dependente não é devidamente redistribuído.

Alguns médicos ainda recorrem à sangria em pacientes com apoplexia. Tal prática é absurda. Nenhum organismo gera mais sangue do que aquele que necessita para o seu funcionamento interno. Mas é perfeitamente possível — aliás, fácil — que as potências magnéticas sejam desequilibradas, originando sintomas coordenados de excesso numa zona e carência noutra. O remédio, em todos os casos, é o mesmo: **restabelecer o equilíbrio magnético** — entre os pés e o cérebro, entre o estômago e o fígado, entre o coração e os pulmões, entre o baço e os rins — sendo a consequência inevitável a SAÚDE perfeita. E agora, que o nosso Pai Deus e a nossa Mãe Natureza, sempre em sublime harmonia, salvem todos os doentes com uma salvação eterna.

PROCESSOS MAGNÉTICOS

Existem vários métodos praticados por diferentes magnetizadores, mas (diz Morley, no seu opúsculo *Os Elementos do Magnetismo Animal*) consideramos o seguinte como preferencial:

"Se deseja pôr alguém em sono magnético, faça com que a pessoa se sente confortavelmente numa cadeira de braços, com a cabeça reclinada para trás, exigindo-lhe total imobilidade. Sente-se à sua frente, posicione os seus joelhos junto aos do sujeito; segure os seus polegares de forma que o interior dos seus toque no interior dos dele. Concentre a sua atenção e exerça a vontade de que ele adormeça; após cerca de dez minutos nessa posição, eleve lentamente as mãos com as palmas voltadas para fora até à cabeça do sujeito e, depois de inverter as palmas para dentro, deixe-as descer até aos ombros, onde deverão permanecer cinco minutos.

Em seguida, deixe as mãos descerem, com os dedos apontados em direção aos braços, a uma distância de dois a três centímetros, até às extremidades dos dedos. Depois, faça as mãos subir, varrendo lateralmente para a direita e para a esquerda, com as palmas viradas para fora, como antes; eleve-as até à cabeça e repita o movimento descendente. Continue este processo durante cinco a dez minutos e, por fim, coloque a mão direita sobre a boca do estômago."

Lembre-se: a menos que mantenha a atenção focada, a vontade firme e inabalável, os seus esforços serão em vão. A operação é essencialmente intelectual; muitos magnetizadores não utilizam qualquer manipulação e obtêm todos os efeitos apenas pela força da vontade, mesmo à distância. Contudo, os movimentos manuais auxiliam a geração da corrente magnética; os movimentos descendentes são magnéticos; os ascendentes não o são.

Algumas pessoas são muito mais suscetíveis à influência magnética do que outras; por isso, alguns demoram mais a entrar em sono magnético. Em certos casos, os processos podem ser encurtados; noutros, necessitam de ser prolongados. Existem também pessoas sobre as quais o magnetismo não exerce qualquer efeito sensível. Outro método eficaz consiste em segurar uma mão do paciente e colocar a outra sobre a sua cabeça, exercendo a vontade, como no caso anterior.

"Mas apenas uma minoria dos que entram em sono magnético se tornam sonâmbulos. Se uma pessoa, neste estado, responde às perguntas do magnetizador, encontra-se em estado de sonambulismo. Para despertar o paciente do sono magnético, faça movimentos ascendentes com as mãos diante do seu rosto, ordenando mentalmente que desperte — e ele acordará imediatamente."

O sono magnético é altamente restaurador e deve ser sempre utilizado quando a queixa é geral; mas, quando há apenas dor ou doença local, tal procedimento não é necessário. Para dores de cabeça, coloque a mão sobre a zona afetada, mantendo um desejo constante e benevolente de aliviar a dor; após alguns minutos, passe-a levemente sobre a cabeça da direita para a esquerda. Se a dor tiver origem no estômago, coloque aí a mão e proceda da mesma forma. Quando a dor de cabeça vem acompanhada de pés frios, após algum tempo com a mão na cabeça, deslize as mãos lentamente desde a cabeça até aos joelhos; a cabeça aliviar-se-á e os pés aquecerão. Se a dor for antiga, o tratamento deve ser prolongado.

Em casos de reumatismo localizado, coloque a mão onde se sente dor durante quinze a vinte minutos, depois deslize a mão suavemente até à extremidade dos pés durante dez minutos; se os membros estiverem geralmente afetados, faça passes a curta distância desde os membros até às extremidades, durante uma hora ou mais. Em casos crónicos, repita diariamente até a dor cessar — tal como para qualquer doença crónica.

Deleuze afirma: "Presenciei um ataque de gota tão violento que o paciente não conseguia pousar os pés no chão, e que foi aliviado com uma única sessão e curado em três. As dores não voltaram durante dezoito meses. Vi também uma sonâmbula curar, em quinze dias, o seu magnetizador, que sofria havia muito com gota nos joelhos e pés. Para isso, limitou-se a fazer passes ao longo das pernas durante quinze minutos diários. Quando a gota sobe à cabeça ou ao peito, o magnetismo fá-la descer até aos pés, para então a eliminar pelas extremidades."

Entenda-se por "passe" simplesmente o ato de mover as mãos como acima descrito.

Para dores de dentes, coloque a mão sobre a zona afetada por alguns minutos e, em seguida, passe levemente as pontas dos dedos pela face, da direita para a esquerda.
No caso de furúnculos, aplique o magnetismo assim que começar a inflamação.

Para panarícios, faça passes ao longo do braço até à ponta do dedo afetado, concentre aí a ação e depois "puxe-a" para fora.

Não se pretende que o magnetismo cure todas as doenças — algumas estão além do seu alcance — mas trata-se de um valioso auxiliar da medicina. **Todo o médico deveria estar familiarizado com os seus princípios**, pois um conhecimento geral dos mesmos aliviaria muitos males da vida e preservaria multidões de uma morte prematura.

Diz o Barão Dupotet: "O valor de uma descoberta como o magnetismo animal não deve ser julgado pelos males que o seu uso negligente pode causar, mas sim pelo bem positivo que dele se pode extrair. Já foi demonstrado que, durante o estado de insensibilidade magnética, é possível realizar as mais dolorosas operações cirúrgicas sem que o paciente manifeste qualquer consciência — não será isto um dom inestimável para a humanidade sofredora?

Mas isto não é tudo: as doenças crónicas mais dolorosas e obstinadas têm sido aliviadas — e até curadas — pela sua aplicação. Foi precisamente o sucesso no tratamento de enfermidades que resistiam notoriamente a todos os outros remédios que forçou até os mais rudes e obstinados opositores a reconhecerem a influência do magnetismo. E, quando tais fatos foram comprovados para além de qualquer controvérsia razoável, restou-lhes apenas procurar, nas sombras da sua imaginação, uma explicação para o mistério."

Na epilepsia, histeria, nevralgia, reumatismo crónico e dores de cabeça, não conheço nenhum remédio tão imediato e eficaz como o magnetismo. Quantas vezes presenciei vítimas de dor contorcendo-se em agonia aguda, serenarem sob a sua influência até atingirem um estado de profunda placidez! Quantas vezes ouvi orações e agradecimentos dirigidos ao Criador pela alívio que os aflitos experimentaram desta forma! Em Groningen, uma jovem de dezanove anos sofria de espasmos histéricos que, por vezes, duravam quarenta e oito horas; após três semanas a ser magnetizada durante meia hora por dia, recuperou totalmente.

Uma senhora residente em Londres, depois de um violento ataque de febre ocorrido entre Dezembro e Janeiro, foi acometida por convulsões de todo o tipo, predominando os desmaios, que por vezes duravam duas horas, sendo difícil reanimá-la. Estive presente num desses episódios e, ao iniciar a aplicação do magnetismo, a senhora recuperou-se do desmaio como se tivesse despertado de um sonho, começando a melhorar gradualmente desde esse momento. O Dr. Elliotson, de Londres — um dos mais eminentes médicos do Império Britânico — afirmou: "Não conheço cura certa para a epilepsia senão o magnetismo; curei vários casos com ele." O Barão Dupotet declarou: "Em muitas doenças agudas, a medicina deve ser associada ao magnetismo."

Para curar uma pessoa de um mau hábito, como a intemperança, é necessário induzi-la ao sono magnético; nesse estado, o magnetizador deve EXERCER A SUA VONTADE com energia, determinando que qualquer contato com bebidas alcoólicas, tabaco, rapé, ópio ou outra substância proibida cause náuseas — e a pessoa tornar-se-á incapaz de voltar a consumir tais substâncias, salvo se, noutro sono magnético, o magnetizador revogar essa

ordem. Este método pode ser aplicado igualmente à raiva, ao desejo de vingança e a todas as paixões negativas. Assim, o filantropo, com conhecimento prático deste agente, vê multiplicados por mil os seus meios de aliviar a humanidade sofredora — e muitas doenças temíveis desaparecerão da face da Terra perante os seus raios luminosos.

PRECAUÇÕES PARA OPERADORES

O Barão Dupotet afirma: "Desejo advertir todos os que pretendam realizar experiências magnéticas que tal prática não está isenta de riscos. Conheço casos de pessoas que, ao tentarem induzir fenómenos magnéticos, colocaram-se a si mesmas em estados de grande desconforto e deixaram os sujeitos operados em condições alarmantes. O magnetismo animal, como qualquer outra ciência, possui as suas próprias leis, que devem ser diligentemente estudadas antes de qualquer tentativa de aplicação. M. de S. C., um oficial reformado, tendo ouvido vagamente falar de magnetismo, tentou experimentar com a própria filha, que não apresentava qualquer enfermidade. Queria apenas verificar se ela sentiria as sensações magnéticas. Colocou a mão sobre o estômago da filha e obedeceu às instruções magnéticas. Após alguns momentos, ela começou a ter espasmos e foi tomada por convulsões violentas; o pai, sem saber como acalmá-las, agravou-as ainda mais, e ela permaneceu nesse estado durante uma semana."

Uma pessoa não pode ser magnetizada se estiver sob o efeito de bebidas alcoólicas, alimentos estimulantes ou qualquer excitação emocional.

M. de Puysegur relata: "Uma jovem de Nantes, de família distinta, em visita ao seu tio, o Marquês de B., envolveu-se, com os restantes presentes, em brincadeiras sobre o magnetismo. O tio, que se excedeu nos seus comentários sarcásticos, começou a fingir que a magnetizava. Ambos começaram a imitar passes magnéticos o mais depressa que conseguiam. A jovem, inicialmente, ria-se muito, mas logo se percebeu que o riso não era natural; ela estava gradualmente a perder a razão, seguia o seu magnetizador por todo o lado e submetia-se apenas à sua influência. Quando os espectadores tentaram separá-los, desencadeou-se uma violenta crise convulsiva. O magnetizador sentiu sensações extraordinárias; e a jovem permaneceu nesse estado alarmante durante vários dias."

Contudo, se ocorrerem convulsões, o magnetizador, mantendo-se calmo e firme, pode rapidamente dissipá-las, realizando passes a curta distância do paciente e dirigindo a energia da sua vontade para o alívio e tranquilização. Um magnetizador experiente raramente provoca convulsões e, se estas ocorrerem, consegue dissipá-las com celeridade. No caso de tratamento magnético para alívio de dores localizadas, **não há perigo** — qualquer pessoa pode tentá-lo com segurança. Quase todos os casos de convulsão ocorreram em experiências levadas a cabo por mera curiosidade. As mulheres podem magnetizar tão bem como os homens — todas as amas deveriam ser também magnetizadoras.

TRATAMENTO MAGNÉTICO DA INSANIDADE

Os médicos muitas vezes ignoram a causa da insanidade. Certas regiões do cérebro não suportam sequer a mais leve pressão sem desencadear perturbações ou crises. Os órgãos da destrutividade e da combatividade são os mais facilmente afetados. Quando há equilíbrio na circulação sanguínea, não há distúrbio. A carência de circulação é a causa primária da loucura; em seguida, parte do soro não se transforma em sangue. Uma contusão origina sangue "impuro", e a pleurisia é provocada por sangue espesso.

Diferentes órgãos podem ser afetados — como o da eventualidade, da capacidade construtiva, do secretismo e da aquisitividade. Quando este último e o da cor estão desregulados, o indivíduo poderá furtar objetos de determinada cor. O primeiro objetivo do médico deve ser determinar qual órgão está afetado. Se o da alegria estiver desordenado, estimule-se o da veneração. Tente-se desviar o excesso de sangue do cérebro para as extremidades, através de passes magnéticos.

Nunca se deve contrariar um louco. É necessário acompanhá-lo nas suas ideias, como se fosse uma pessoa sã — aos poucos, e no tempo certo. Examine-se as mãos e os pés do paciente; quando estiverem quentes, e o calor animal estiver equilibrado com uma transpiração moderada, e o sistema se encontrar desobstruído, então a saúde está a melhorar.

Deve-se tranquilizar o paciente através da dieta, proibindo-lhe alimentos que formam sangue. Alimentos adequados são, por exemplo: bolachas, arroz e melaço — evitando sempre estimulantes. A paralisia tem origem semelhante à da insanidade. Nunca se deve permitir que um doente mental perceba que o consideram louco — isso só agrava a sua condição. Olhá-lo com desconfiança tem o mesmo efeito. O motivo pelo qual os seus melhores amigos se tornam os seus piores inimigos é porque os observam demasiado de perto — o que os apavora, agrava a doença e gera profundo ressentimento.

Os doentes mentais devem ser tratados com conversa como se fossem racionais. Devem mudar frequentemente de ambiente — quanto mais, melhor; e, em casos extremos, até os quadros da sala devem ser trocados a cada hora.

As pessoas que enlouquecem por fixar obsessivamente o pensamento num único tema são muito difíceis de curar. Qualquer indivíduo trancado numa esfera de vidro branco enlouqueceria em seis horas. Pensar intensamente e por longos períodos num só assunto tende a induzir desequilíbrios mentais.

A doutrina da Eleição (predestinação) provoca mais casos de insanidade do que qualquer outro tema, pois conduz os seus adeptos à dúvida, à melancolia e, por fim, ao desespero. Os universalistas raramente enlouquecem, pois sustentam-se na esperança e são frequentemente alegres. Todos os loucos são obstipados. A febre tifoide é uma forma de insanidade. Os nervos do movimento voluntário e involuntário são opostos: se um grupo estiver excessivamente ativo, o outro será proporcionalmente inativo.

Para além dos outros tratamentos, deve administrar-se uma tintura de pimenta caiena com álcool, e utilizar o banho quente com fricção, esfregando o paciente com um pano de lã molhado.

"Se este tratamento fosse implementado nos hospitais psiquiátricos, em apenas uma semana três quartos dos pacientes seriam curados."

CAPÍTULO XII

RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL

É evidente, à luz de qualquer demonstração, que "ainda não se manifestou o que havemos de ser." Pela investigação interior, alcançamos a nobre conclusão de que, no futuro progresso do indivíduo, o mais íntimo do ser humano está destinado a tornar-se predominante no domínio das circunstâncias físicas. Contemplamos a verdade consoladora de que o espírito humano é constituído segundo o princípio do domínio próprio e da soberania individual. Compreendendo assim, tendemos quase a exagerar o atual âmbito da responsabilidade individual do homem.

Como muitos ministros cristãos, estamos quase inclinados a acusar a humanidade de malícia intencional e a dizer: "Se os homens quisessem melhor, agiriam melhor;" e porque não o querem, sentimo-nos frequentemente tentados a acrescentar: "Os homens deveriam ser compelidos à retidão," pois são radicalmente capazes de vidas muito mais nobres e harmoniosas.

Esta perspetiva conduz à censura e à denúncia vituperativa. Coloca-nos em desarmonia com aquela "caridade que não pensa mal." Inspira-nos piedade, sarcasmo, ironia, ódio e desprezo. Amargura todo o nosso amor pela humanidade. Leva-nos a citar sentenças condenatórias da poesia, de antigos sermões e das Escrituras. Mas somos salvos de tal infortúnio pela descoberta de que o carácter do homem não é obra sua, mas antes um reflexo de uma combinação de causas sobre as quais, por ora, tem pouco ou nenhum controlo.

O mais genuíno Espiritualismo é tanto belamente prático como esplendidamente teórico. A verdade conhece-se pelas suas aplicações. No que respeita ao homem, a verdade é que, embora ele esteja interiormente organizado para o autogoverno completo e responsabilidade moral ilimitada, não é, no estado atual do seu desenvolvimento espiritual, muito mais do que uma criatura de interesses e circunstâncias externas.

O seu carácter exterior, quotidiano e funcional, é produto dos seus ambientes mais imediatos. Age e manifesta traços em conformidade com as circunstâncias que o forçam a existir. É uma criatura de motivos, de interesses, de necessidades físicas incontornáveis. "O homem faminto não conhece a lei." É um princípio de bom senso que "más conversações corrompem os bons costumes." Os bons costumes são reflexo de bons princípios morais. Os princípios morais, por conseguinte, são primeiramente feridos e corrompidos por más

companhias. Não será igualmente verdade que circunstâncias externas dissonantes desequilibram o carácter mais harmonioso?

As fontes fecundas da discórdia humana antecedem o nascimento do homem e situam-se também na esfera das circunstâncias sociais e físicas imediatas. Os cristãos acusam o coração humano do mal. Nós não. Porque o mal e a iniquidade no mundo são atribuíveis à constituição externa do próprio mundo. É vão esperar beleza espiritual de pessoas esmagadas por profundas injustiças e infortúnios. É inútil que pregadores imponham a prática de grandes princípios a mentes quase esmagadas pelo peso da pobreza e da injustiça.

Milhares ao nosso redor são forçados pelas suas circunstâncias a gastar as suas mais nobres energias na simples preservação da vida física. Outros estão presos às engrenagens da servidão perpétua. E há ainda aqueles que, por acidente de nascimento ou por alguma outra causa igualmente externa, se encontram amarrados, dia e noite, à vontade tirânica de homens sem alma ou coração — herdeiros, eles próprios, de injustiças cometidas contra antepassados há muito falecidos. Com o corpo atrofiado e doente, a alma algemada e abatida desde o nascimento, e toda a condição exterior contrária ao florescimento das virtudes gentis e das qualidades belas, que se pode esperar?

Que podemos esperar de mulheres delicadas que gastam as suas forças vitais na luta incessante pela sobrevivência própria e da família? Que esperar de homens bem constituídos, mas esmagados pela pobreza, a esforçarem-se desesperadamente por suprir as necessidades básicas daqueles que dependem deles? Existem almas belas que não dispõem sequer de uma hora para dedicar ao próprio aperfeiçoamento intelectual. Estão acorrentadas à roda do labor, compelidas a trabalhar ano após ano para benefício de outros.

Não nos surpreende que existam homens viciosos e mulheres subjugadas. Surpreender-nos-ia, sim, se os homens e as mulheres não fossem exatamente o que são: reflexo simultâneo das suas heranças orgânicas e das circunstâncias sociais. As esferas espirituais superiores contemplam toda a humanidade com ilimitada caridade. Inteligências mais elevadas reconhecem que "o justo e o injusto" são ambos resultado de causas antecedentes e atuais.

É evidente que o mundo não pode ser reformado apenas por apelos aos afetos morais. A bem-sucedida "Missão dos Cinco Pontos", nesta cidade, prosperou apenas quando as condições físicas da população abandonada foram devidamente analisadas e concretamente melhoradas. Na exata proporção em que as circunstâncias corporais dos degradados foram reformadas, nessa mesma proporção os seus habitantes se tornaram mais contentes e virtuosos. Toda a pregação de moral cristã, anterior à melhoria das condições físicas dos oprimidos, era como água derramada sobre a areia — estéril e infrutífera. Deste modo, comprova-se que a escravidão física é causa de morte e degradação moral. A alma está ligada ao corpo; não podem, nesta vida, ser separadas.

Aplicando esta lógica às instituições políticas de um país, qual será a conclusão? Chegar-se-á inevitavelmente à certeza de que não há grande progresso nacional possível sob injustiça política e tirania. Um governo corrupto é preferível à ausência total de governo, pois o povo, sob as suas opressões diabólicas e evidentes injustiças, acaba por progredir na luta para derrubar os seus alicerces. Porém, esse progresso vem acompanhado de crueldades e excessos. O povo livra-se dos seus grilhões por esforços violentos. Rompe as suas cadeias destruindo aqueles que os aprisionaram. Tudo isto é triste e lamentável, mas natural em determinadas condições físicas — e todo governo despótico o saberá, no futuro que se avizinha.

Contudo, existe um caminho mais excelente para "vencer o mal". A alma humana nada ganha ao combater as condições do mal. Se se disputa com o mal, este vence-nos e subjuga-nos. Obriga-nos a tornarmo-nos como ele — feios, amargos, odientos, sarcásticos, irónicos, combativos, cruéis, maliciosos, homicidas. Por mais virtuoso que se comece, no fim seremos como aquilo que resistimos e combatemos. Suponhamos que um viajante perde o rumo numa floresta vasta e intrincada. Incapaz de encontrar saída, parece-lhe inevitável uma morte solitária. Que pensaríamos se começasse a cortar árvores como forma de escapar? Não pereceria em esforço inútil? Se, em vez disso, empregasse o mesmo tempo e energia numa tentativa inteligente de reencontrar o caminho de volta à civilização, não aplaudiríamos tal sabedoria?

Assim deve ser com qualquer erro, infortúnio ou mal humano. Não se perca tempo em recriminações ou combatividade, mas avance diretamente para a condição que é "boa". Não combata a doença — concentre-se nas condições da Saúde, e coloque o corpo em posição de se fortalecer. Não combata um vício privado. Todos os esforços para destruir o vício resultarão em derrota. Pode "resolver e tornar a resolver", mas "morrerá o mesmo." Porquê? Porque não procurou vencer (ou ultrapassar) o mal com o bem, mas, em vez disso, gastou as melhores energias e as mais doces horas em vãs tentativas de conquistar o mal com o próprio mal. Se o seu navio está a afundar, lance-se ao salva-vidas e reme para a costa. Se o seu vizinho é injusto consigo, não dê o mau exemplo de retaliar, mas coloque-se desde logo fora do alcance de tal invasão.

É mais forte e progressivo fazer o bem do que o mal. É muito mais fácil combater o mal do que inaugurar o bem; e a maioria das pessoas escolhe o caminho mais fácil e, por consequência, o mais seguro rumo ao fracasso. A verdadeira conquista é rara. Se um homem possui um erro, que fará por ele? Disputará com ele e com o erro, ou apresentará uma nova verdade à sua mente? Suponha que o caso é seu, e que possui um erro ou vício. (E provavelmente possui vários.)

Qual será a conduta mais sábia e reta a adotar consigo mesmo? A mais sábia, afirmamos, é afastar-se deles. Suponha que tem o hábito pouco cavalheiresco de usar linguagem profana. Como o irá eliminar? Tentando recordar que palavras não deve usar? De forma alguma. O verdadeiro caminho é decidir quais as palavras que empregará para expressar os seus pensamentos. Suponha que é dado a bebidas alcoólicas e deseja, a partir deste momento, cessar esse consumo. (Esperamos sinceramente que assim o deseje.)

Qual é o melhor caminho a seguir? Lutar contra a propensão à intoxicação? Não, Irmão. O único modo seguro é virar costas a ti próprio e decidir, não aquilo que não irás beber, mas aquilo que irás beber — ou morrer na tentativa! Isto é vencer o mal com o bem. Todo o progresso é positivo e afirmativo; todo o fracasso é negativo e conservador. O primeiro caracteriza-se pelo desenvolvimento de condições superiores; o segundo por uma tentativa de derrubar condições vis que, ao fim, apenas substituem o mal por outro mal. Já o primeiro transforma genuinamente o mal em bem.

CAPÍTULO XIII

COMO PRATICAR O BEM

Recebemos frequentemente perguntas com este teor: "Como poderá um crente na Filosofia Harmónica viver da forma mais benéfica para o progresso duradouro do mundo?" ou "Como deverá um verdadeiro amigo do Progresso empregar as suas energias para alcançar o maior bem possível para a sua espécie?" Questões gloriosas! Uma resposta sincera é exigida por toda nobre aspiração, e tentaremos, com a máxima concisão, expor algumas reflexões que, confiamos, encontrarão guarida no vasto repositório da inteligência humana.

O Homem, finalmente, encontra-se à soleira de uma verdadeira civilização. Dizemo-lo com toda a exatidão — "soleira". Pois mesmo o melhor de entre nós ainda não penetrou mais do que até ao meio do espaçoso vestíbulo desse templo. Atrás de si encontra-se o Caldeirão do Passado. Opiniões antigas, pensamentos de outros tempos, religiões antiquadas, teorias de filósofos extintos, fábulas de épocas ancestrais — tudo isso, num amálgama denso, fervilha, borbulha, fermenta sobre o fogo da purificação, no Caldeirão do Passado. A chama da Razão emancipada destila o vinho puro da Verdade a partir dos frutos e grãos das gerações idas. Milhares, na sua marcha pela civilização, mantêm ternas simpatias pelas tradições e doutrinas de outrora. Gritam de dor ao verem os credos em decomposição e os templos em ruína de erros outrora sagrados.

Aqueles que se encontram no limiar da civilização espiritual, contemplando a destruição das formas inúteis das revelações do passado, são os primeiros a clamar contra os que seguem à sua frente no caminho do progresso. Mas os que penetraram o vestíbulo da nova era terrena são os primeiros a vislumbrar os princípios e o consequente avanço da mente humana. Para esses, as vastas realidades da fraternidade harmónica, coroadas pelo diadema da justiça distributiva e da liberdade universal, elevam-se no horizonte imediato da civilização, como o templo da felicidade no coração da Divindade.

O melhor homem, a mulher mais sábia, o pensador mais audaz, o poeta mais lúcido, o filantropo mais terno — nenhum deles está plenamente civilizado. Exportar as nossas instituições para África, projetar os nossos sistemas religiosos para o Império do Japão, impor as algemas do nosso governo incompleto a nações menos poderosas, apresentar os nossos exemplos como os ideais aos olhos dos gentios — é enaltecer uma civilização ainda

verde, como se fosse ela própria alimento universalmente digerível. Isso seria tão nocivo para outros povos como ameixas verdes para os estômagos das crianças.

Embriagada pelo desenvolvimento vertiginoso da maquinaria bem-sucedida, entorpecida pelo estímulo inebriante da expansão comercial, envaidecida pela descoberta dos poderes ilimitados do pensamento, a vanguarda grita "Vitória!" e "Civilização Cristã!", quando, na verdade sóbria, mal começámos a sair da barbárie para o vestíbulo desse "tempo bom", que será um júbilo grandioso para todos os povos.

Vivemos numa era gloriosa, não porque seja já um tempo civilizado, em que a liberdade e a felicidade são apreciadas e usufruídas igualmente por todos, mas porque esta época é o ponto de transição — o momento mau que antecede a floração em esplendor magnífico. Nos seus mais altos esforços de pensamento, os homens pouco ultrapassaram uma juvenil fraqueza, uma espécie de infância espiritual, e ainda é necessário um vasto progresso até que sejam coroados com a dignidade e a glória da sabedoria da adolescência. Por conseguinte, para o verdadeiro amigo do Homem, toda a vida é prática.

A verdadeira alma harmónica não especula sobre a natureza das suas aspirações em detrimento dos seus deveres correlatos. Ela quer saber o que pode fazer, de forma vantajosa, para apressar o Grande Dia, e preparar-se para desabrochar, sem dor nem arrependimento, noutra esfera de existência. Crê no princípio do progresso. Sabe que será empurrada para diante, mesmo sem esforço consciente, tal como a maré leva consigo os detritos à superfície; mas recusa, naturalmente, ser tida como um insensato ou homem de madeira podre. E, por isso, pergunta: "Que posso eu fazer para realizar o maior bem pela Humanidade?"

Leitor nobre! A tua alma honrou a sua sublime constituição ao formular uma pergunta tão benévola e angélica. Amamos-te agora mais do que nunca, com um amor crescente, pleno de júbilo e paz fraterna. Aproximamo-nos de ti, muito perto da vida interior do teu ser, e sussurramos-te algumas palavras de conselho. Escutas?

Não te deixes enganar. Estás na marcha da Civilização, mas não civilizado; crente no Espiritualismo, mas não espiritualizado; adorador da Verdade, mas não verídico; amante da Sabedoria, mas não sábio; buscador da Felicidade, mas não feliz; peregrino nas vias do Progresso, mas não progressista; e assim a sublime imagem da vida jaz despedaçada aos teus pés; o todo da criação é, por vezes, menos imenso que uma pequena parte diante dos teus olhos; o bom Deus da Natureza é, por vezes, inferior a um homem; e, pela própria natureza das coisas, estás tão afastado do estado Harmónico como uma criança do estado adulto. Que fazer?

Resposta: SÊ HOMEM. Ou seja, quer sejas irmão ou irmã, SÊ UMA ALMA INTEIRA. Como? Sê verdadeiro para com todas as tuas faculdades. Sê fiel a todos os ditames dos teus poderes superiores. Fala a verdade; não mintas. Procura o conhecimento; não difundas ignorância. Sê espiritual; não apenas espiritualista. Dá exemplo de liberdade; não sejas escravo. Torna-te civilizado; não permaneças bárbaro. Sê o mais feliz possível agora, nas tuas circunstâncias; não adies a hora da felicidade. Faz progresso; não te limites a pregá-lo.

É fácil aconselhar-te, caro leitor, mas difícil de praticar? De modo algum. Falar a verdade é tão fácil como escrevê-la. Fazer o bem é mais fácil que fazer o mal. O movimento é-te mais natural que a inércia, tal como a felicidade é mais agradável que a discórdia. Certamente fracassarás algumas vezes ao início, como as crianças que caem antes de andar sozinhas; mas, invariavelmente, "o certo prevalece" após esforços sucessivos para o concretizar.

Avança e sobe! Os céus estão povoados de espíritos que suprirão as tuas necessidades. Torna a marcha da mente uma realidade sagrada, e não um devaneio de entusiasta febril. Cumpre a tua tarefa com nobreza, espontaneamente e com energia. Não olhes timidamente para trás, para o caldeirão a ferver com os erros do passado. O fogo da Razão desapegada há de purificar o inferno de todos os teus atos antigos. Queimará e destruirá os teus vícios e crimes — mas apenas quando contribuíres para acender a chama. Cada alma tem de trazer lenha para o cadinho da destilação.

O mérito de outrem não te trará felicidade. Está ordenado, e com sabedoria, que nenhum ocioso desfrute por muito tempo do alimento e do fogo dos laboriosos. Traz lenha para a fogueira da reforma, e trabalha para consumires os teus próprios males. Incendeia o teu álcool. Destrói todas as ervas daninhas dos teus vícios. Deixa que o forno da redenção pessoal aqueça cada vez mais, até que toda dissonância íntima seja consumida. Firma o teu coração naquilo que as tuas faculdades superiores admiram, e cumpre o seu desígnio.

CAPÍTULO XIV

MENTE E MATÉRIA

Os poderes e principados da Terra excluem a maioria dos homens da companhia da poesia e dos princípios eternos. A Matéria é um deus poderoso e dominador; é o "príncipe das trevas" para milhões da nossa humanidade pulsante. A Matéria adere e agrupa-se pesadamente em torno da Vida interior do Homem; é a carga morta da sua arriscada travessia do berço ao caixão. Os homens são forçados a adorar no altar da Matéria.

Fazem dela o principal objeto tanto do esforço genial quanto da contemplação espiritual. Milhares reverenciam incessantemente a Matéria. Curvam-se perante os seus altares. Oferecem-lhe inúmeros tributos — dízimos de hortelã, anis, cominhos e palavras — cobrindo os seus templos com tudo quanto o engenho humano pode ofertar: com arte científica, obras de génio, desenvolvimento dos mais nobres talentos — com tudo, até com a própria vida.

Mammon não é senão o servo da matéria; a matéria é apenas serva da alma; e a alma é, por sua vez, serva do espírito. Contudo, neste mundo inferior, acontece que o espírito, a alma e a própria matéria se tornam servos de Mammon. Nenhuma alma humana é independente do meio material que a envolve. Toda a vida humana é, na realidade, uma servidão face à matéria. A vida individual é um esforço sincero para superar essa servidão. Porém, o túmulo não é o seu destino final, pois a alma não é destruída pelas circunstâncias que a rodeiam.

As condições físicas do espírito são, em última instância, negativas; mas, nesta esfera, são absolutas e positivas. A matéria é o carcereiro da mente. A necessidade é o capataz que açoita o prisioneiro até ao cumprimento das suas tarefas diárias. É o mandamento da matéria que a mente obedece durante nove décimos do tempo terreno. A visão dos objetos, o sabor dos alimentos, o aroma dos odores, a perceção das sensações, a audição dos sons — assim é como o espírito observa e vive através das janelas gradeadas do seu castelo-prisão.

Uma falha em qualquer sentido é uma diminuição correspondente da liberdade e da capacidade da mente. A deficiência de sangue ou cérebro, o desalinho de qualquer destes elementos, ou o mais leve excesso em qualquer domínio, ficam registados com precisão matemática nas páginas do livro da vida.

O universo, com as suas belezas, leis e harmonias, nada significa para a mente idiota aprisionada na matéria. Os céus resplandecentes, com os seus sistemas inumeráveis de sóis e estrelas, nada são para a alma vergada pelo peso das necessidades materiais diárias. Os globos imponentes do espaço, que tanto fascinam a mente elevada do filósofo, nada representam para o meu irmão que fez do lucro o seu deus. Matéria e dinheiro cercam-no de ambos os lados. Ele move-se através das suas circunstâncias, e depois são essas mesmas circunstâncias que se movem através dele; e assim decorre a sua vida diária, "até à última sílaba do tempo registado".

O céu límpido da verdade divina nunca cobre a mente terrena. Os anjos não habitam nas sombras do pandemónio. A matéria é a substância bruta do Céu e dos anjos. Paradoxos estranhos! O mundo material é a região da discórdia. As inúmeras formas do mal têm origem nos domínios da Matéria. A história do nosso princípio é instrutiva, pois ensina as lições do progresso e da imperfeição — como o caos precede a ordem; a Matéria, o espírito.

Mas morrer é algo aprazível! Porquê? Porque as inúmeras sombras da matéria, como nuvens de tempestade ou sonhos de vida encarcerada, começam a afastar-se, para sempre. A matéria, prisão da alma, é abandonada. O espírito, em serenidade, contempla a substância esmaecida, estendida e fria sobre a terra. As vastas montanhas negras da matéria, onde os trovões da discórdia terrestre rugem noite e dia, são deixadas ou trocadas por colinas floridas, "eternas nos céus".

É aprazível morrer e juntar-se à pacífica irmandade do reino superior. O Espírito Divino, cujos poderes e princípios infinitos preenchem todo o templo da imensidão, torna-se visível ao espírito. A matéria é incapaz de contemplação; contudo, é o vale escavado onde a alma é embalada. A alma é a carruagem do espírito dourado; mas, infelizmente, neste mundo, a Matéria é simultaneamente o cocheiro e os cavalos. A matéria molda-se em formas repletas de grandeza e sublimidade; porém, a capacidade de reconhecer e gozar reside inseparavelmente no espírito.

É aprazível morrer, pois, por meio de um natural desprendimento do espírito, no momento apropriado da sua existência, os males da matéria tornam-se mais fáceis de compreender e de superar. A música das águas espirituais inunda a alma recém-nascida. As sombras sufocantes da ignorância e da incompreensão terrenas esvanecem-se entre urnas

quebradas, para lá das cortinas do tempo. Os principados da falsidade perdem o seu poder. Desvanecem-se. A pura luz de um firmamento sem medida incide sobre as faculdades da razão.

Globos em perpétuo movimento, sustentando formas inumeráveis de vida e beleza, preenchem a imensidão com a glória de Deus. Harmonias do coração, tocadas pelo amor desperto de dedos celestiais, elevam-se e descem como o sopro da verdade, fazendo cantar as colinas imortais como aves de mil vozes. As paisagens que se abrem tornam-se vocais com uma colheita abundante de lições de amor eterno — demasiado puras para serem encerradas pela linguagem terrena. E assim, a alma desenterrada é enviada à escola entre os anjos da verdade e os Titãs da sabedoria.

É aprazível morrer, quando a morte é natural, pois a alma percorre "a jornada de um sábado" em direção à Divindade — aproxima-se da Fonte central da vida eterna, aproxima-se no sentido de experienciar mais amor e adquirir um conhecimento mais elevado acerca das leis espirituais do universo. As chamas vivas da vida infinita iluminam o peregrino transmundano com uma compreensão mais ampla e mais divina. Os grandes ciclos do progresso do mundo assemelham-se a mudanças na representação de um drama operático. A ascensão e queda dos impérios não parecem mais importantes que a mudança de cenários num teatro — luzes e sombras de um quadro imortal.

É aprazível morrer, e sair da prisão densa e absorvente da matéria, pois as suas transações químicas libertam o espírito das perseguições imperativas de apetites odiosos. Embora a alma retenha os efeitos, tristes e múltiplos, das várias transgressões aos princípios indispensáveis ao seu progresso, o simples fato da alteração química das relações entre alma e corpo confere-lhe poder e inspiração para se elevar acima das paixões terrenas dominantes. Com o corpo desaparecem o tabaco, o álcool, os estimulantes, etc.; e com a morte chega o poder de ser mais amplo e mais feliz.

Algumas mentes são viciosas devido a defeitos fisiológicos. Por vezes, o cérebro encontra-se aprisionado por um crânio malformado, e o espírito é constrangido por esse cérebro tolhido, deformando-se assim o carácter como consequência. Por isso, ao contemplarmos a nossa humanidade comum, é prudente atribuir uma boa parte do mal a fatores externos, os quais, nesta vida, são determinantes na geração de manifestações pessoais. Sabe-se que um acidente despertou para a vida partes adormecidas de um cérebro, transformando de imediato uma pessoa prosaica num génio poético e músico parcial. Alterações impercetíveis nas polaridades cerebrais conduzem a mudanças especiais no carácter e nos hábitos do indivíduo.

Pessoas melancólicas podem tornar-se, de repente, alegres e joviais; alcoólatras, em exemplos excelsos de temperança; almas vulgares, em caminheiros dos trilhos da delicadeza; e assim, "num piscar de olhos", é possível que a Morte eleve o carácter e multiplique as oportunidades de um homem. Mesmo aqui, sob o toque mágico do magnetismo humano, a alma ignorante pode ser de súbito convertida na personificação de uma inteligência admirável; e, por meio do mesmo poder transformador, a boca do mudo abre-se e a língua lenta começa a mover-se com os relâmpagos da eloquência.

Se alguns gestos da mão humana conseguem operar mudanças tão instantâneas e maravilhosas numa alma, enquanto ainda está no corpo, o que não estaremos autorizados a esperar quando a Morte rompe a "prisão de barro" e concede aos poderes mentais a liberdade de correrem por entre os "salões da criação", no exercício natural de todos os seus direitos e inclinações constitucionais?

Ontem subimos ao cume mais elevado de uma montanha ampla, escura e bela. Procurámos um lugar solitário sob a sombra de muitas árvores. As escarpas elevavam as suas imponentes cristas de ambos os lados. A música dos vales profundos abaixo preenchia o templo com melodia sagrada. As nuvens prateadas, ao longe, flutuando entre os nossos olhos erguidos e o sol estival, pareciam acolher os nossos pensamentos nos mundos do alto. Aí obtivemos uma visão prodigiosa da verdade, da lei, da alma e da matéria; e, pela milésima vez, adquirimos uma lição da Mãe Natureza com a seguinte conclusão: é aprazível morrer.

SEGUNDA PARTE

FARMACOPEIA – DIAGNÓSTICOS E PRESCRIÇÕES

As principais proposições patológicas apresentadas nesta obra — pelas quais esperamos que todos os médicos e pacientes progressistas se orientem na aplicação das nossas diversas prescrições — são as seguintes:

1. Que todas as doenças têm origem numa perturbação do princípio da alma, o qual consiste em Movimento, Vida e Sensação.

2. Que o efeito dessa perturbação é o desenvolvimento de sofrimento localizado, invariavelmente na região da maior debilidade prévia ou onde exista maior predisposição constitucional à enfermidade.

3. Que os sintomas concomitantes são um aumento do movimento e da temperatura, ou, em alternativa, uma redução da temperatura e uma diminuição do movimento, nos fluidos e forças das partes atingidas.

Com base nestas proposições, estamos autorizados a concluir que todas as doenças se caracterizam por sintomas ou estados ativos e passivos; e sugerimos, com todo o respeito, que os médicos simpatizantes e todos os pacientes se orientem por estes princípios na administração dos remédios adequados.

DOENÇAS DA PRIMAVERA

Ao emergirmos dos meses de Inverno para os descongelamentos terrestres e a instabilidade atmosférica da próxima Primavera, a ação excêntrica desta estação peculiar sobre os fluidos e sólidos do corpo é irregular e propícia ao surgimento de doenças. Fluidos densos descem do cérebro e dos pulmões, dispersando-se pelos órgãos inferiores —

lançando as bases para diversos distúrbios gástricos, membranosos e hepáticos, resultando em obstruções, diarreias, congestões e inflamações.

Simultaneamente, os fluidos mais leves e subtis ascendem dos intestinos e do fígado, difundindo-se pelos tecidos e nervos da garganta, face e cérebro. Estas alterações vitais e circulatórias ocorrem em todo corpo humano, tão seguramente como a seiva sobe pelas árvores no início dos meses primaveris. Nesta transição perigosa entre o Inverno e a Primavera adoece mais crianças e partem mais inválidos adultos para a próxima Esfera do que em qualquer outra estação do ano.

Prevenção e Remédios: Que santos anjos envolvam com os seus fortes braços brancos as multidões de pequeninos na Terra; e que se iluminem os entendimentos de todos os pais para os verdadeiros caminhos da vida e da saúde. Oramos especialmente pela proteção e conservação dos doentes, dos que sofrem, dos famintos e dos infelizes.

Que se organizem em defesas sistemáticas, diligentes e vigilantes contra as investidas do rufião General De Bilidade. Cada ser humano foi provido, pelo Pai e pela Mãe celestiais, de amplos meios constitucionais de resistência. Verdadeiros exércitos de Vontade habitam em cada órgão visceral do corpo; é literal afirmar que cada órgão — do alto da cabeça até às profundezas do abdómen — é, por natureza, uma fortaleza inexpugnável.

Incrível como possa parecer, é, no entanto, verdade que o corpo humano é uma torre de defesa, um forte de construção maravilhosa, que nenhuma alteração atmosférica pode tocar, se o seu proprietário souber compreender o poder protetor e a vasta amplitude da Vontade invisível. Fé, conhecimento, imaginação, afeto, intuição e fidelidade entram como ingredientes na composição da VONTADE.

Não se trata do que os frenologistas chamam de "Firmeza", nem de um princípio obstinado de teimosia mental — não é uma disposição de "quero" e "não quero" — bem pelo contrário; por Vontade entendemos a entrega total do cérebro e da alma, fluindo como luz solar no sangue para qualquer parte desejada do organismo físico, distribuindo a fertilidade da saúde sublime e da força por cada fenda, tecido e nervo da estrutura dependente. Encorajamos todos os leitores a ativar essa energia regeneradora, anti-suicida, imortal do espírito.

Suponhamos que a Primavera está prestes a irromper com as suas características terrestres e atmosféricas, com a sua inconstância solar, hesitação térmica e mudança de correntes elétricas e magnéticas. Saí, então, armados com uma masculinidade equilibrada! Tal como uma mulher forte, bem-formada e bela, saudai com amor a Primavera; não permaneçais em casa todo o dia, quer doentes, quer sãos, mas saí, revestidos do poder da vontade, e agradecei ao Deus universal da Natureza por Nele "viverdes, mover-vos e existirdes".

Sede sempre gratos; deixai o rosto brilhar de alegria, as faces coradas de vigor juvenil (ainda que o registo diga mais de sessenta anos), e as inteligências tutelares celestes depositarão no vosso coração uma "nova concessão de vida", que então baterá firme no

peito como o mais próximo dos vossos amigos. Não apanheis "uma forte constipação"; não permitais a vós mesmos tossir; não adquirais o hábito de sofrer dores reumáticas.

Todos estes males são passíveis de prevenção. Lavai os pés em água fria antes de caminhar; protegei-os da humidade do solo; respirai profundamente enquanto caminhais, permitindo que o ar saia apenas pelas narinas; balançai os braços, cerrando e abrindo as mãos de tempos a tempos; sede vigorosos e decididos — não flexíveis como borracha — no esforço muscular; aquecei-vos honestamente e cansai-vos de verdade — merecei o vosso cansaço — e, ao regressar à vossa morada, recolhei-vos ao vosso aposento, trancai a porta a todo intruso externo e entregai-vos ao alimento do sono. A Natureza acordar-vos-á fielmente na hora justa; então, quer descansados ou não, levantai-vos e retomai a tarefa do momento.

Durante os meses primaveris é aconselhável consumir quase nenhuma carne. Este conselho aplica-se a todos, estejam doentes ou saudáveis. Comam vários tipos de pudins simples ao jantar, apenas uma composição por refeição, acompanhada de pão e manteiga. Agricultores e comerciantes, mães e filhos — todos, sem exceção, beneficiariam em observar a "quaresma" e ganhar saúde através do jejum nos primeiros meses da Primavera. Segue-se uma receita útil para dois dias da semana: "Tomai meio quilo de pão ralado, meio quilo de batatas cozidas, um quarto de quilo de sebo bem picado, dois ovos bem batidos. Misturai com leite e cozei durante três horas." Uma família numerosa, naturalmente, deverá aumentar proporcionalmente estas quantidades.

Aboli o demónio chamado "café". Não gasteis mais nenhum centavo a adquirir este inimigo acobreado dos pulmões, fígado, estômago, intestinos, garganta, cérebro e reprodução. A Natureza tolera o uso de chá preto, não muito forte; nunca mais do que duas vezes por dia, e raramente à noite. Que todas as famílias preparem uma bebida para uso na Primavera, que possa ser consumida a qualquer momento, mesmo durante as refeições, em substituição das bebidas quentes, cerveja ou porter; pois esta bebida conferirá fluidez saudável ao sangue antes do tempo quente, abrirá moderadamente os intestinos e auxiliará as digestões mais fracas.

UMA BEBIDA DE PRIMAVERA — Oito onças de salsaparrilha, três onças de alcaçuz, seis onças de casca de cerejeira brava, meia onça de mandrágora, uma onça de genciana, e meia colher de chá de canela e pimenta vermelha. Ferver em três galões de água da chuva até reduzir o volume a metade. Crianças e adultos devem beber um cálice sempre que sentirem sede. Não adoçai demasiado; nem permitais a vós mesmos ou aos vossos pequenos o abuso de doces.

Melhor é comer uma laranja antes do pequeno-almoço do que em qualquer outro momento do dia. Oferecei aos vossos filhos pequenos laranjas sem caroços nem película. Eles não conseguem comer demasiadas laranjas na Primavera. Estas frutas contêm propriedades raras de vigor para os doentes e debilitados. Os dispepticos fariam bem em caminhar antes do desjejum e comer duas laranjas, respirando conforme antes se indicou. Pessoas com tendência para tuberculose ou distúrbios biliares podem encontrar grande alívio no uso

frequente da laranja entre o despertar e a segunda refeição. Que cada leitor da Nova Filosofia demonstre a fé gloriosa que habita em si.

ORIGEM DAS DOENÇAS DE PELE

A nossa filosofia relativa às doenças da pele difere, em vários aspetos essenciais, das teorias consagradas pelas mais altas autoridades médicas. Consideramos necessário expor as nossas impressões acerca destas aflições tão penosas, de modo a responder, de forma simultânea, a dezenas de cartas provenientes de pessoas gravemente afetadas por doenças externas.

A opinião mais amplamente aceite é a de que todas as afeções eruptivas têm origem em condições insalubres do sangue. Borbulhas, pústulas, manchas, crostas, sarna, erupções, eczema (ou salitre), sarampo, escarlatina, feridas febris, escrófula, cancros, tumores, erisipela, varíola, entre outras, são atribuídas a estados degradados e envenenados do sangue.

Milhares de remédios patenteados são fabricados expressamente para tirar proveito financeiro deste erro prevalecente e da consequente fraqueza dos homens quanto à suposta origem sanguínea de todas as doenças cutâneas. Não há qualquer exagero ao afirmar que, apesar dos barris de xaropes empíricos e de tinturas charlatãs que se fabricam e consomem anualmente com o propósito de limpar e purificar o sangue, o número, a variedade e a intensidade das doenças de pele estão constantemente — e de forma alarmante — a aumentar.

Em toda a sociedade civilizada observam-se evidências palpáveis de escrófula, erisipela, cancro, varíola, entre outras, e as vítimas, em geral, recebem escassa assistência por parte dos líderes da ciência médica. Os fabricantes e vendedores de medicamentos infalíveis exigem que os seus pacientes tomem os preparados conforme as instruções impressas no rótulo. Estas instruções, se traduzidas literalmente do obscuro sentido interno em que foram redigidas, dir-se-iam assim:

"O fabricante e proprietário deste Remédio Soberano (para todas as doenças de pele) não pode garantir cura permanente, a menos que as instruções sejam fiel e estritamente seguidas; sendo que tais instruções consistem em agitar bem o preparado e tomá-lo, interna e eternamente? – sob estas condições, o proprietário compromete-se a devolver o valor da embalagem, caso a cura não se verifique."

A origem primária das doenças cutâneas reside na perturbação do princípio vital no sangue, cuja ação positiva e negativa mantém o fluido corporal quente e em movimento constante. Esta posição é sustentada pelo fato, amplamente reconhecido, de que nem todas as pessoas são suscetíveis às mesmas doenças de pele. Certos temperamentos não absorvem varíola, sarna, eczema, entre outras; enquanto outros são facilmente afetados por estas e outras doenças com a menor exposição.

A depravação, ou desordem, tem origem primeiramente no princípio vital; e, como consequência lógica, o exterior manifesta essa forma e corporização. A alma (entendida como o revestimento vital do espírito imortal) é a primeira a ser perturbada; e outras consequências seguir-se-ão, "como a noite segue o dia", até que o efeito se transforme numa doença e, subsequentemente, numa nova causa de perturbações na alma. O sangue é um sujeito dependente do princípio animador e controlador; e as doenças do corpo são, portanto, indicações de doenças que primeiro se manifestam na alma.

Quando uma doença se manifesta e começa a organizar uma vida própria, é evidente que o tratamento mais verdadeiro consiste em desorganizar esse "intruso" e expulsá-lo de imediato, tal como se afugenta uma fera da soleira da porta. Mas, numa fase inicial, nenhum tratamento será eficaz se não for dirigido às forças vitais de todo o organismo. Os verdadeiros medicamentos são os alimentos, o ar, a luz, o exercício, o sono, entre outros — todos eles pertencentes ao domínio do amor, da vontade e da sabedoria.

Mas suponhamos que, a partir de uma pequena contusão ou arranhão no pé, tíbia, joelho ou dedo, se desenvolve uma ferida organizada e estabelecida. Não é evidente que o estado do sangue não é a causa da ulceração? O sangue pode estar perfeitamente saudável e, mesmo assim, uma lesão na anatomia da pele pode, e frequentemente provoca, a formação de um corpo cancerígeno ou de feridas inflamadas e malignas. A anatomia e fisiologia da pele bastam para demonstrar que, independentemente do estado do sangue, a estrutura lesionada da epiderme pode organizar uma doença própria.

É claro que, em muitos casos de doenças eruptivas, o tratamento mais direto é o mais sábio. Os cancros regressam frequentemente porque, embora por vezes removidos eficazmente através de aplicações externas, as membranas e os vasos sanguíneos (não o sangue) da epiderme não são restaurados ao seu estado original. As partes danificadas e desorganizadas, após a remoção do tumor ou cancro, iniciam de imediato a má construção do nutriente corporal num novo núcleo, que, com o tempo, poderá tornar-se o centro de uma nova formação semelhante.

O seu sangue pode ser tão saudável e puro quanto o de um anjo, e ainda assim, se as camadas membranosas, os nervos delicados, os tecidos refinados e os vasos condutores da pele estiverem desorganizados, seja por doença ou acidente, será praticamente impossível evitar a formação de uma doença externa. A única prevenção possível reside no uso criterioso da Vontade e no magnetismo restaurador de uma faixa magnética. Por vezes, o simples ato de friccionar uma ferida crónica com um unguento emoliente, ou simplesmente de a banhar e tratar com mão suave, transmite um poder de cura às partes afetadas, ao qual o fabricante do unguento se apropria, atribuindo-o à suposta virtude da sua fórmula.

A causa da restauração é o magnetismo humano, e a Vontade. As artérias e veias formam uma rede na derme verdadeira; esta é também provida de vasos linfáticos, glândulas e nervos capilares; pelo que, em caso de acidente ou lesão nas partes delicadas, o risco para o bem-estar do organismo é bastante elevado. A pele está repleta de "pulmões glandulares", por assim dizer; a sua saúde depende constantemente de uma ventilação natural. Se a exalação dos vapores corporais for dificultada por falta de higiene, ou se a entrada do

magnetismo do universo for impedida pela mesma causa, as consequências são nefastas para o cérebro e, em última instância, para as forças anímicas do organismo superior.

Fazemos estas observações como conselhos práticos a todos os pacientes que recorrem às nossas prescrições para doenças cutâneas. Desejamos que a filosofia das afeções da pele seja compreendida de forma prática — a saber: que o estado da pele é mais importante do que o estado do sangue — e que não nos propomos a purificar o sangue por meio de xaropes, mas sim equilibrar as forças vitais e restaurar a estrutura da pele à sua condição original.

CASOS AGUDOS E CRÓNICOS

"É algo terrível ensinar", afirma o notável livro intitulado *A Cura das Nações*, através da mediunidade inspirada do Sr. Linton. "Os segredos do verdadeiro conhecimento são difíceis de encontrar, e quando encontrados, difíceis de explicar. Difíceis de encontrar, porque tendem, passo a passo, para o Centro — Deus; e difíceis de explicar, porque todas as coisas são raios d'Ele — e Ele não pode ser compreendido por nada que lhe seja inferior."

Não é menos difícil a descoberta e explicação das verdadeiras causas da doença e do sofrimento corporal. Aqui temos, por exemplo, um paciente que sofre de algo que vários médicos competentes classificam genericamente como "fígado desregulado". Uma autoridade afirma que há neste caso um excesso de bílis, um estado de torpor hepático e uma perturbação mucosa do estômago; outra sustenta haver uma atividade hepática excessiva, deficiência de bílis e uma doença simpática do sistema digestivo.

Sintomas: Amarelecimento do branco dos olhos, pele seca, sabor amargo na boca, saliva espessa, dor de cabeça surda, vermelhidão do nariz e do queixo, rubores ocasionais e náuseas, irritabilidade nervosa, inquietação, evacuações intestinais insuficientes e apetite irregular, mesmo em relação aos alimentos mais agradáveis. Estes sintomas surgem e desaparecem, oscilando com uma periodicidade considerável. Aproximadamente de doze em doze dias, manifestam sinais premonitórios. Aumentam em número e intensidade, culminando com dores nas costas, ombros, entre outras, e desaparecem dentro de quatro dias após o início.

Contudo, o paciente nunca se encontra num estado de espírito amável. Será inflamação crónica do fígado? A sua irritabilidade mental é constante e extrema. Por vezes imagina que o seu coração está gravemente afetado. Numa altura sente-se impaciente e desgostoso; é irracionalmente rabugento e belicoso nas suas palavras; depois, sem causa aparente, torna-se mercurial e impulsivo; e de seguida sobrevém um período de melancolia e profunda depressão de ânimo, capaz de repelir até a vigilância terna de uma alma santificada.

A VERDADEIRA DOENÇA

Qual é, então, o verdadeiro segredo por detrás de todos estes sinais e sintomas? Após termos examinado muitos casos semelhantes, sabemos que não se trata de uma doença do

fígado, mas sim de uma inflamação crónica do duodeno. Esta parte corresponde ao canal curto entre o estômago e o sistema do intestino delgado. É precisamente neste ponto que os canais biliares esvaziam a bílis no quimo, e é igualmente aí que a energia magnética do sistema ganglionar se dissipa, resultando numa perturbação mucosa e nervosa do fígado e dos intestinos.

Esta condição é muito comum entre as mulheres americanas. A extensa rede ganglionar, composta por condutores magnéticos e elétricos, encontra-se acidentalmente desorganizada e incapacitada. Todos os sinais e sintomas biliares são, de fato, atribuíveis a este estado patológico do duodeno; e a irritabilidade mental, bem como a tendência para o conflito, são inevitáveis sempre que existe e prevalece a duodenite crónica.

A CURA

Deverá um paciente desta natureza experimentar com as forças pneumogástricas do seu próprio organismo? Certamente, mas isso deve ser acompanhado do cumprimento das leis da Saúde noutros aspetos. Através da alimentação estimulante, da paixão e de diversos excessos, é fácil sobrecarregar o fígado com sangue. Este pode, durante um período, segregar bílis em demasia; depois, pode já não conseguir produzir sequer o suficiente para o seu funcionamento. O quimo é então negligenciado. Como consequência, ocorre uma ação redundante no duodeno — agravando progressivamente a debilidade e opressão da digestão.

Qual é, então, o tratamento adequado? Para além da aplicação dos princípios da Regeneração, o paciente deverá abster-se de líquidos ao pequeno-almoço e omitir o jantar, ingerindo apenas uma batata assada com um pouco de pão, não mais tarde do que às cinco da tarde; o almoço pode ser composto por substâncias reconhecidamente saudáveis; não se deve ingerir líquidos durante as refeições, nem em quantidades que provoquem distensão abdominal. Duas horas após esta refeição, o paciente deve aplicar uma compressa de água fria em volta da cintura, bem envolta por um pano seco de lã; em seguida, deverá tentar repousar; e após o repouso, realizar uma caminhada ou outro tipo de exercício físico. Este método deverá ser seguido diariamente, até que a inflamação do duodeno se reduza, devendo ainda recorrer frequentemente ao magnetismo humano.

É extremamente necessário que esta classe de pacientes evite os banhos de água quente; no entanto, uma sessão de transpiração por vapor, talvez três vezes por mês, pode ser benéfica nos distúrbios do fígado e do sangue. E agora, sofredor melancólico, anima-te e comporta-te como um homem. A ti, disse bem o poeta:

"Muitos inimigos são amigos disfarçados,
Muitos males são bênçãos genuínas,
Ajudando o coração a ser sábio e feliz,
Com amor sempre precioso, e alegrias sempre novas!
Mantém-te na linha da frente,
Luta como um homem!
Este é o plano mais nobre e sensato,

Confiando em Deus enquanto fazes o que podes.
Corajosamente, corajosamente, então! Anima-te."

As tuas inquietações e tendências conflituosas são sinais de desarmonia interior. Profanamente, imaginas que o Todo-Poderoso está envolvido na repartição dos teus sofrimentos. Afasta tais conceções. Sê honesto, a partir de agora, e reconhece: "Pequei contra as leis da saúde, tanto consciente como inconscientemente, e estou a sofrer as verdadeiras consequências disso." Shakespeare, na peça *Rei Lear*, diz: "Esta é a excelente tolice do mundo: quando estamos doentes (muitas vezes por excesso do nosso próprio comportamento), culpamos o sol, a lua e as estrelas pelos nossos desastres; — como se fôssemos vilões por necessidade — tolos por compulsão divina — e tudo quanto há de mau em nós, fruto de um empurrão do Céu."

COMO EXERCER A VONTADE

Pergunta — "Caro Senhor: Ensina que toda a doença pode ser curada pela ação da Vontade, e particularmente a 'debilidade geral'... Compreendo muito bem a ação da 'Vontade' no sentido comum do termo; ou seja, querer algo é fazê-lo. Por exemplo: tenho uma dor muito intensa ou reumatismo num dos membros. Posso desejar ardentemente curar-me, mas isso, por si só, não resulta. Contudo, se obtiver os remédios adequados, alcanço a cura. Ora, não será isso resultado de exercer a Vontade? Não será como o carroceiro que ficou atolado na lama? Chamou por Júpiter para que o ajudasse. Mas uma voz respondeu: 'Encosta o ombro à roda e açoita bem os cavalos, então chama por Júpiter e ele ajudar-te-á.'"

Resposta — Estamos persuadidos de que o nosso interlocutor dificilmente poderá interpretar mal o significado dos termos "vontade" e "querer", tal como aplicados à ação da mente no tratamento e erradicação da doença. A VONTADE é a embaixadora diplomática de todos os impulsos do amor, e é igualmente o agente de todos os mandatos e desejos inteligentes da Sabedoria; de tal forma que, quando toda a mente, com intenção justa e propósito total, direciona a sua força nervaúrica sobre qualquer parte do corpo, o efeito não pode deixar de ser absoluto.

O sangue dirige-se constantemente, em grande quantidade, ao cérebro, a fim de lhe conferir vigor e energia. Se a parte frontal do cérebro for a mais utilizada, então o sangue (ou antes, o magnetismo nele contido) concentrar-se-á na cabeça, deixando as extremidades e os órgãos viscerais relativamente desprovidos da devida proporção de força vital. Por outro lado, o uso contínuo do sistema muscular das extremidades, incluindo os órgãos vitais, atrai as forças magnéticas desde o cérebro, tornando praticamente impossível o pensamento vigoroso e contínuo.

Descobrimos, através de longa e paciente experimentação, que a VONTADE, quando dirigida pelo desejo e pelo julgamento, é capaz de projetar força magnética sobre qualquer músculo ou órgão do corpo. O modo correto de começar é atuar sobre os músculos voluntários das extremidades enquanto se está deitado de costas. Movimente os dedos das mãos e dos pés, abrindo-os e fechando-os simultaneamente. Em pouco tempo, ambas as extremidades tornar-se-ão quentes e magnéticas. Em seguida, encha, contraia e relaxe,

alternadamente, os músculos das pernas e dos braços. A respiração profunda e prolongada é indispensável ao sucesso. No passo seguinte, concentre a vontade sobre os músculos longitudinais do abdómen. Faça-os expandir e retrair de forma constante e firme.

Após alguns ensaios, poderá influenciar o fígado, o estômago e o coração com a mesma segurança com que abre e fecha a mão. Não sabe já que a energia volitiva do homem é de poder aterrador? No domínio médico, as propriedades regenerativas da Vontade são pouco conhecidas.

Sabemos que, para muitas pessoas de boa índole, a teoria de aplicar a Vontade aos seus corpos doentes parece impraticável. Mas também foi durante muito tempo impossível para o Dr. Winship levantar mil libras do chão, e, no entanto, fá-lo repetidamente. Houve tempos em que um décimo desse peso o exauria. Não se lembra da expressiva anedota?

"Quanto pesas, Jonathan?", perguntou um comerciante franzino a um jovem agricultor da Nova Inglaterra. "Bom," respondeu ele, "em termos comuns, peso cento e quarenta e cinco libras — mas," acrescentou, endireitando-se e dilatando cada músculo com a energia magnética da Vontade — "mas quando estou zangado peso uma tonelada!" Não pesa também o nosso leitor uma tonelada, e isso por uma boa causa — a da Saúde, por exemplo?

FORÇAS AUTOMÁTICAS

Ao examinarmos o mecanismo interno da mente, acedemos não só à ação dos órgãos, mas também discernimos a natureza dessa ação. Cada parte da mente difunde uma influência particular por todo o organismo, e as influências que emanam de todas as partes constituem a "sensação", ou a centelha do sistema nervoso; e, sendo os seres humanos organizados segundo o mesmo princípio, acontece que uma influência transmitida a outro desperta nesse outro efeitos análogos aos sentidos por quem a transmitiu. Assim, uma pessoa combativa, ao partilhar a sua influência orgânica, induzirá noutra pessoa sensações idênticas. O mesmo se aplica a todos os órgãos.

Estes fatos são familiares aos psicólogos modernos. Encontram-se na fronteira entre o céu e a terra — impedindo tanto a credulidade excessiva como o ceticismo exagerado — pois tais fatos demonstram não apenas que a natureza humana é dual, mas também que o homem não é a causa de todos os fenómenos espirituais. O hemisfério automático da mente é tão maravilhoso quanto o hemisfério oposto, o das faculdades voluntárias; e, quando verdadeiramente estudado, o ser humano revela-se tão assombroso antes da morte quanto quando regressa em estado de espírito.

Parece que o próprio espírito do homem continua frequentemente o processo originalmente iniciado por inteligências invisíveis. Estas podem difundir uma influência sobre o seu sistema nervoso que, ao entrar em combinação química com os elementos sensíveis, nem os próprios espíritos conseguem controlar ou extrair. É evidente que muitos espíritos pouco sabem sobre a capacidade que têm para controlar a influência que projetam sobre os seus semelhantes. Como resultado, o que deveria ser voluntário e estar sob controlo do desejo ou da vontade do sujeito, torna-se automático e incontrolável.

O PODER TELEGRÁFICO DO HOMEM

A questão é: poderá o espírito, dentro do corpo terreno, comunicar-se com outro espírito igualmente encarnado, independentemente da distância que os separa? E, em caso afirmativo, sob que condições?

Resposta — A sublime ciência da telegrafia espiritual permanece ainda oculta nas leis de ação e reação, que perpassam e, de forma mais ou menos evidente, regem todas as formas e gradações da matéria. Cada órgão no cérebro, e cada centro ganglionar na região visceral, possui as suas próprias simpatias peculiares. Estas simpatias são distintas e operacionais. Os órgãos superiores geram influências elevadas e expansivas, que irradiam sobre todos os outros órgãos no mesmo corpo, e também para o exterior, a distâncias imensas; e tais influências afetam, de forma positiva e certa, os órgãos e centros correspondentes noutras pessoas, estejam estas ausentes ou presentes.

Toda a história da humanidade comprova este princípio. Quando um reino entra em guerra, ou quando um povo nutre sentimentos combativos e belicosos, as populações de reinos vizinhos ou estrangeiros ressentem-se inevitavelmente de uma perturbação moral, e por vezes política, correspondente. Do mesmo modo, um homicídio horrendo cometido numa parte de uma grande cidade ou de uma pequena aldeia é quase sempre seguido, de imediato, por outros crimes de magnitude e severidade semelhantes. Em casos de violações, suicídios, acidentes, roubos, traições, mentiras, enganos e erros, observa-se a mesma inevitável e irresistível verdade.

A mania homicida é assim explicável com base em princípios filosóficos. Não compreendendo esta lei de ação e reação, uma publicação afirmou: "Deve haver alguma influência maléfica no ar, espalhando um contágio assassino, pois o homicídio tornou-se epidémico. Para além das tragédias domésticas que recentemente aterrorizaram a nossa cidade, o telégrafo traz notícias de outras perpetradas em simultâneo noutras regiões da União. Cada dia traz o seu relato de novos homicídios e tentativas de homicídio, e é característico desta atual mania sangrenta que mulheres e crianças sejam as vítimas mais frequentes." É evidente que o autor destas palavras não compreendeu a lei de simpatia social que fundamenta todos os fenómenos sociais.

"Vede como um pequeno fogo incendeia uma vasta floresta!" Um carácter turbulento e indomável, mesmo na morada dos anjos, provocaria sentimentos semelhantes e suscitaria condições análogas nos mais amáveis e virtuosos. A razão, com base nesta lei, apela à razão; o amor ao amor; o ódio ao ódio; a doença à doença; a saúde à saúde; a virtude à virtude; o vício ao vício; o crime ao crime. As leis do convívio e da fraternidade social são universais, e é pura ilusão esperar harmonia numa parte do mundo enquanto todas as outras partes transmitem mensagens de discórdia para as profundezas mais subtis da alma sensível.

A comunicação mental ilimitada e a simpatia social são, portanto, fonte de dor ou prazer. Os efeitos correspondem às condições geradoras. Pede-se-nos que definamos tais condições. Nada é mais simples ou mais fácil de demonstrar. O que se verifica entre dois indivíduos aplica-se igualmente entre dois reinos ou nações.

A lei psico-telegráfica de uma alma isolada, nos segredos da sua constituição dual, é a mesma lei que rege a comunicação entre duas almas, independentemente da distância. Qual é, então, essa lei, e quais as condições da sua operação, no indivíduo? São, em resumo, as seguintes:

Os pés transmitem as suas sensações ao cérebro. Existem centenas de obstáculos materiais entre eles, e ainda assim comunicam-se e compreendem-se. O pé diz: "Estou dorido e ferido por andar em demasia." O cérebro recebe a mensagem telegráfica e responde: "Serás aliviado." O pé replica: "Obrigado — espero que cumpras a tua promessa." Deste modo familiar, cada órgão conversa com os demais, individualmente e coletivamente, reportando-se à sede de governo — à mente, que se encontra entronizada no cume da existência orgânica.

Quais são as condições necessárias? Manifestamente estas: que o pé e o cérebro estejam ligados por cordões subtis de contato simpático. O mesmo se aplica a todas as outras partes e extremidades. Mas como podem essas condições existir entre duas almas afins, "tão distantes como os polos", no mundo exterior? Assim: através de um entendimento mútuo de que, a determinada hora do dia ou da noite, quando todo o resto do mundo é excluído do círculo encantado, cada uma pensará um certo tipo e número de pensamentos em relação à outra, com a mesma clareza e intensidade que caracterizariam uma conversa familiar, face a face.

A quantidade de tempo dedicada a tais pensamentos, bem como o método de os organizar em frases, perguntas e respostas, deve ser previamente acordada. Anote-se cada pensamento que surja durante esse ato telegráfico. Desta forma, estabelecer-se-á um concerto harmonioso de doces simpatias; após o qual, independentemente das distâncias, os dois poderão comunicar com base no princípio do telégrafo magnético. Com satisfação ofereceremos mais informações sobre estes pontos, caso seja desejado.

Numa só frase, comprometemo-nos com a convicção há muito acarinhada de que, num futuro não distante nesta vida, a humanidade gozará de comunicação telegráfica sem necessidade de agentes físicos nem de maquinaria.

AS ENERGIAS PROGRESSIVAS DA NATUREZA

O coração da Natureza está pleno de forças e princípios de perfeição, e nada poderá impedir a sua manifestação final. Um homem de constituição vigorosa, por exemplo, recuperará da doença apesar das pílulas azuis e do lancete. Da mesma forma, o corpo coletivo da humanidade, estando preenchido com energias adequadas e princípios vencedores, avançará apesar dos terramotos, epidemias, religiões corrompidas, governos opressivos e guerras destrutivas.

É verdade, contudo, que certas secções da Natureza (inferiores ao Homem espiritual) constituem uma espécie de Ministério da Guerra — uma Academia de West Point — onde o cérebro quadrúpede (ainda presente em alguns homens) aprende a arte de viver através da violência e do derramamento de sangue. A vida alimenta-se da morte. A construção emprega o General da Destruição para supervisionar o progresso da existência orgânica. O

que vive no mundo depende do que morre no mundo. A destruição prepara a mesa para o sustento da construção.

Todos os departamentos da Natureza, portanto, são regulados pelas asas mutuamente operativas do Progresso, a saber: Destruição e Construção, ou Morte e Vida, ou Guerra e Paz. O pássaro come a mosca, a coruja come o pássaro, o falcão come a coruja, o homem mata o falcão — e assim sucessivamente, degrau a degrau no crescimento orgânico; e ainda assim afirmamos que os Seres Humanos não foram criados para ser influenciados e educados pelos seus inferiores — pelos peixes, pássaros e animais que vivem e respiram ao pé do trono onde o Homem se senta — "um pouco abaixo dos anjos".

Minerais, vegetais e animais ascendem até à produção e posição do Homem através de posses conquistadas pela força. Os animais possuem estruturas de guerra no seu cérebro, dentes e garras. A espécie devora a espécie, como rios que desaguam noutros rios, rumo ao derradeiro fim. A força e a violência são naturais até que se atinja o espiritual; a partir daí, o espiritual é o novo natural, e a força e a guerra tornam-se monstruosas e desnecessárias. Que cada leitor se pergunte: "Será a guerra compatível com a minha razão e sentimentos?" Se o espírito interior responder "sim", então, envergonhadamente e com tristeza, redigimos o veredicto de que o seu desenvolvimento ainda não é espiritual.

ESPINHOS E ABROLHOS ESPIRITUAIS

Um certo correspondente escreveu-nos o seguinte:

"Senhor: — Tudo o que agora preciso são algumas palavras diretas, práticas e inofensivas. Poderia explicar-me a causa do meu fracasso em interessar pessoas, de ambos os sexos, pelos meus sentimentos e pelas minhas mais estimadas visões religiosas? Sinto-me, por vezes, profundamente abatido — desesperado, tenho pensamentos suicidas, odeio todos e todos me evitam como se eu fosse um ninho de víboras, ou uma árvore de veneno e espinhos… Peço-lhe um simples 'sussurro' de explicação e ser-lhe-ei eternamente grato."

Remédio — Elimine da sua boca tudo o que, seja em forma líquida ou sólida, não seja necessário para satisfazer a fome honesta e saciar a sede genuína. Cem dias após o início deste modo de vida, começará a sentir-se e a agir como um novo homem. A sua impaciência diminuirá, a irritabilidade do seu temperamento e os nervos sobrecarregados entrarão rapidamente num estado de paz, e a sua sensibilidade excessiva dissipar-se-á da superfície do seu carácter exterior.

Aí começará a luta entre a Vontade das suas aspirações despertas e as propensões herdadas e adquiridas. Arme-se por completo, Irmão, e prepare a sua vontade para um combate contra a paixão. As suas batalhas com os Satãs das discórdias e tendências herdadas serão mais duras e dolorosas no seu quarto. O seu temperamento é difícil de controlar. A sensibilidade é consequência de um cérebro e sistema nervoso doentes. É-lhe fácil imaginar-se "maltratado" — "ignorado" — "insultado".

OH, COMO É FÁCIL PENSAR MAL DOS TEUS MELHORES AMIGOS

Oh, como é fácil para ti suspeitar do mal, mesmo daqueles que são teus melhores amigos. Sozinho, em segredo — onde nenhum olhar humano pode ver o teu cenho carregado, o amargo esgar dos teus lábios, e onde nenhum ouvido humano pode escutar a blasfémia sussurrada da tua cólera — sim, no teu quarto! Assim, Irmão, converte-te numa árvore espinhosa de veneno, que dá frutos amargos àqueles que te rodeiam — um silvado de cardos que as crianças temem, e que até os pássaros e os animais belos evitam. Todos passam ao largo de ti!

As pessoas desviam-se longamente para evitar o teu semblante sombrio e o teu tom de voz lamurioso. E, ainda assim, julgas que "a culpa é dos outros", que tudo fazem com o intuito de te ofender ou irritar, por causa das tuas opiniões impopulares. Não é verdade. O amor gera amor, a amizade acende a amizade, a bondade e a cortesia despertam bondade e cortesia. Experimenta, Irmão, e verifica por ti mesmo! Em breve, as pessoas esquecerão o motivo pelo qual te desprezaram. Todos, até os seus filhos, dirão: "Gostamos do M.; amamo-lo sinceramente; é tão bom e tão alegre; só não concordamos com as suas doutrinas — mas isso não importa entre amigos." Exortamos-te a contemplar temas que elevem

"Os teus pensamentos
Muito acima do pó dos mundos."

É impossível pensar ou agir indignamente da tua natureza mais nobre sem macular as fontes da vida. Acautela-te! Não mais mesquinharia; não mais ofender a imagem da pureza que habita no teu peito; não mais hostilidade às doutrinas práticas da Filosofia Harmónica; não mais violações secretas dos doces processos da vida quotidiana; não mais imaginar que se pode fazer o mal, ou pensá-lo, e ainda assim escapar às suas consequências. Nem crer que a visão dos espíritos tutelares se ofusca com as paredes do teu quarto; ou que é possível seres um arbusto de espinhos na vida social, uma árvore venenosa no jardim da família, um cardo nas mãos da amizade, e mesmo assim seres amado, procurado e apoiado nos negócios pelos teus vizinhos e conhecidos.

Vem, Irmão! sê simples e forte, doce e saudável, inteligente e afetuoso, espiritual, harmonioso, esperançoso e livre como o ar das montanhas celestes. Quando te julgues inútil e insignificante, ou quando pensamentos de malícia invadirem a tua mente contra outro ser humano, então lê a seguinte inspiração de Bailey, autor de *Festus*:

"Nada se perde na Natureza — assim, nenhuma alma,
Embora sepultada no centro de todo o pecado,
Está perdida para Deus: ali mesmo cumpre a Sua vontade,
E arde até à pureza. As coisas mais frágeis
São escolhidas para mostrar o Seu poder —
As mais defeituosas, o Seu amor e graça,
Sempre que Lhe aprouver. Oh! tudo
Me parece bom, ou a tender para o bem;
Tudo é belo! e nada vejo
Absolutamente errado no homem ou na natureza —
Tal como sai das Suas mãos, que tudo moldam,

Com qualidades em germe que hão de florescer
Santas como a Sua palavra. O mundo é
Uma Revelação. O Seu Espírito sopra sobre nós
Antes do nascimento — como sobre o caos original
Moveu-se no início — e somos todos inspirados
Pelo Seu Espírito. Tudo é Deus, ou vem de Deus."

CAUSA E CURA DA IMPACIÊNCIA

"Falando intelectualmente," diz um leitor, "deleito-me com as especulações e belas teorias do Espiritualismo — nelas sou como um conhecedor, caminhando talvez superficialmente pelos corredores e galerias de um museu real de pinturas imortais. E, no entanto, sempre que tento fixar a atenção numa dessas imagens, algo parece cegar-me, impedindo-me de ver. Um sentimento de impaciência toma conta dos meus pensamentos, e receio nunca alcançar aquela 'Harmonia' que os vossos escritos indicam como pré-requisito para o verdadeiro gozo espiritual. Porquê? Poderia fazer-me o favor de explicar a causa e prescrever um remédio para esta impaciência?"

Remédio — As galerias de Arte são frequentemente visitadas por pessoas que não se prepararam para compreender os triunfos do génio e da inspiração. Muitos observam um quadro com tanta pressa que se cegam por completo quanto ao seu valor intrínseco. Muitos correspondentes escrevem-nos em busca de instrução nas leis psíquicas, esperando que, em poucas semanas — ou meses, no máximo — possam entrar em pleno usufruto dos prazeres e benefícios espirituais da "Condição Superior".

Tais aspirantes esquecem-se, frequentemente, de que todo o capitão de navio serviu durante anos "antes do mastro", realizando as tarefas comuns da vida. A experiência gera perfeição, e o tempo, aliado à obediência às leis de aperfeiçoamento pessoal, traz a recompensa legítima. Nada é mais verdadeiro do que o provérbio: "O caminho do transgressor é duro."

O autor do testemunho acima é um "transgressor". E é isso que explica os fracassos de que se queixa. Ao abordar as "belas teorias" da Filosofia Harmónica e ao tentar fixar a atenção, os seus pensamentos dispersam-se como fagulhas de uma bigorna. Reconhece-se apenas como um "conhecedor", e nada mais — e eis as consequências. Está privado do gozo interior que, intelectualmente, vê pendurado em profusão nas galerias espirituais da Inspiração e da Razão. Tudo porque é um "transgressor".

De quê? Das leis psíquicas da quietude. O seu motivo e temperamento mental empurram-no para além do ponto de tranquilidade, tornando impossível qualquer estudo meditativo — e, como se diz, "pedra que rola não cria limo." É nervoso, apressado, precipitado, ansioso, aflito; e, ao negligenciar a análise das fontes desses impulsos impetuosos, fica meio inclinado a supersticiosamente culpar "espíritos" pela sua falta de concentração.

Caro leitor, certifica-te de que não atribuis a tua impaciência mental a causas falsas. Acredita em nós, a raiz do teu insucesso reside no estado desequilibrado dos teus temperamentos. Quando desejas fazer o bem, o mal (ou o caos) está contigo. Cultiva a

Força de Vontade, e mantém os pensamentos focados nos seus propósitos. Concede a ti próprio mais tempo para saborear uma verdade. Bebe profundamente, mas com grande deliberação — fazendo sempre uma longa inspiração de meditação entre cada gole na nascente das realidades espirituais.

As ideias divinas requerem atenção respeitosa. A pressa nos assuntos espirituais é impossível. Leva o melhor de um ano para colher uma colheita modesta de bons pensamentos. No frio e tempestuoso "inverno do descontentamento" — por que toda alma há de passar — tais pensamentos colhidos hão de nutrir o INTERIOR.

FORÇA OD E O ODOSCÓPIO

A etimologia destes termos foi apresentada pelo erudito Reichenbach, na seguinte tradução por Hittell: *Od* é uma força análoga e intimamente relacionada com outras forças já conhecidas pela ciência. Inclui um grupo de fenómenos naturais (*Vorgänge*), improváveis mas percetíveis pelos sentidos, para os quais não temos qualquer medida ou instrumento, exceto os sentidos humanos — e mesmo estes, apenas sob circunstâncias particulares de sensibilidade impressiva.

A razão pela qual esta força escapou até hoje à investigação científica — e foi mesmo diretamente rejeitada e excluída da ciência — reside na ausência de um odoscópio ou odómetro universal, que pudesse estar ao alcance de todos, e por meio do qual a sua existência pudesse ser facilmente demonstrada diante dos olhos do mundo inteiro.

E novamente, a razão pela qual ainda não se descobriu um odoscópio advém da própria natureza do *Od*, devido à sua capacidade de impregnar todas as coisas e todo o espaço, sem se acumular em parte alguma de forma suficiente para se tornar percetível ao ser humano comum. Existem isoladores para o calor, a eletricidade e a luz, mas não consegui encontrar nenhum para o *Od*. Esta impossibilidade de confinamento pareceu-me uma boa sugestão para a criação de um nome adequado à variedade de combinações da nomenclatura científica.

Va, em sânscrito, significa "soprar". Em latim, *vado;* em antigo nórdico, *vada*, significa "eu vou rapidamente", "apresso-me", "escoo-me". Daí surge *Wodan*, em alemão antigo, significando "o que tudo penetra"; alterando-se, em vários dialetos, para *Wuodan*, *Odin* — personificação do poder omnipenetrante, finalmente deificado na cultura germânica. *Od* é, por conseguinte, o nome de uma força que, com poder irresistível, atravessa e penetra toda a Natureza universal.

FÍSICA E METAFÍSICA

Proposição — Os metafísicos apresentam-nos, por vezes, o homem como mera máquina, e, em outras ocasiões, como a alma de toda a maquinaria, ou até como o grande Mecânico. "Mas quem decidirá quando os doutores discordam?" Será assim tão difícil demonstrar o papel que o homem desempenha no grande drama divino? Não será possível esclarecer, ao entendimento comum, se o homem é ou não um ser de dever e responsabilidade?

Existe, de fato, grande obscuridade, incerteza e erro a este respeito, mesmo entre os que se juntaram às fileiras da reforma. Alguns consideram-se máquinas e aguardam, em quietude, até que algo os mova; outros vêem-se como almas, ou mecânicos, sempre positivos e ativos, virando o mundo do avesso em nome da reforma ou da Reforma — sem saberem, ou sem se importarem, com a diferença.

Se os homens são máquinas, não são responsáveis; se são mecânicos, são-no. Eis uma grande e importante questão. Se a mente pode agir na ausência de motivos predominantes, então é mecânica (isto é, autónoma); se não pode, é uma máquina. E ou pode, ou não pode; trata-se de uma alternativa absoluta, e nenhuma lei poderá deixar de ter implicações diretas na resposta afirmativa ou negativa. Apresento, pois, a seguinte pergunta: pode a mente agir na ausência de um motivo predominante?

Explicação — O mais hábil navegador do mar místico da metafísica pode, por vezes, guiar mal o seu navio. Mesmo com o melhor mapa frenológico e a mais precisa bússola mental, pode enredar-se em areias movediças e naufragar à vista do porto. Temos testemunhado naufrágios trágicos em rochedos bem conhecidos por pilotos menos instruídos. Nunca houve tempo, nem tão cedo chegará o dia, em que todos os homens escaparão aos perigos do progresso. As tempestades da discórdia são naturais, e os desastres delas resultantes também o são — e sentimos compaixão pelas mentes que lutam contra a Natureza.

Dizemos, com ponderação, que certos homens, com determinados temperamentos, são natural e necessariamente fatalistas, agindo de forma quase totalmente mecânica nos seus pensamentos e ações. Estão presos nas engrenagens do destino irremediável. Movem-se com os movimentos do mundo. As leis de causa e efeito — de necessidade — são, para eles, tão claras como os princípios da matemática. São necessitaristas espirituais, máquinas naturais, fatalistas, presbiterianos; e nenhuma filosofia honesta, lógica verdadeira ou religião natural os poderá afastar das suas fortalezas. Porquê? Porque não só possuem o apoio implacável da lógica para sustentá-los e explicar as suas posições, mas também a experiência; como bem observou um correspondente: "há coisas na mais íntima economia do homem que superam a imaginação."

Especialmente porque há outros homens, com diferentes temperamentos, que sentem em si mesmos poderes indestrutíveis; que não atuam por impulsos sensoriais; que recebem, mas dominam as influências que subjugam os outros; que moldam as circunstâncias ao seu redor, como o oleiro molda o barro húmido. Atuam de dentro para fora, impulsionados por forças conscientes e autorizadas por si. Acreditam no "livre-arbítrio" e em motivos que têm origem em si para a conduta; e riem-se daqueles que dizem agir por necessidade, em obediência a leis fixas.

Quem responderá à pergunta do nosso correspondente: "Pode a mente agir sem motivo predominante?" Ou, será a ação humana resultado de um poder superior à vontade? Não será a vontade um sujeito — e não um mestre — no círculo da existência? A nossa resposta (quão insatisfatória!) é: sim e não. Diferentes temperamentos, com diferentes experiências do mesmo fenómeno, desenvolverão diferentes convicções. Uns são mestres; outros, escravos — dentro das mesmas circunstâncias.

A experiência e observação humanas são vastas o suficiente para sustentarem ambos os lados desta questão; e, como consequência, os doutores discordam, e os metafísicos eruditos divergem; pois a Natureza e a Verdade estão presentes de ambos os lados desta questão.

E não sentimos conflito algum ao contemplar a resposta sob esta perspetiva. Percebemos que o homem (isto é, a humanidade) é simultaneamente latitudinarista e necessitarista. Não todo homem, mas apenas aquele que é completo. O verdadeiro homem é equilibrado em si, intencional, e profundamente responsável pela sua conduta; e, contudo — aqui está o paradoxo — é perpetuamente obediente às leis fixas do Infinito.

A responsabilidade do indivíduo humano é proporcional ao poder da sua mente para conceber justiça e liberdade. Aquele que vê o caminho para fazer melhor e não o segue, movido pelo amor à justiça, é responsável perante a Presença Divina que nele opera de dia e de noite. Que se proclame, por toda parte, que o Homem, na maravilhosa dualidade do seu ser, é eternamente mestre das condições, mas sujeito às leis que geram essas condições. Ou seja: o Homem está sujeito à lei da digestão, mas deve — ou deveria — ser senhor quanto às condições e tipos de alimento.

CASAMENTOS DOS TEMPERAMENTOS

Quando ainda era rapaz (diz um correspondente), o meu pai faleceu e foi para o Mundo Espiritual. Desde então, vivi em dezasseis casas diferentes. Vi pouquíssimas famílias verdadeiramente felizes e ordenadas. A maioria está repleta de "arestas", discórdias e contendas. Vejo duas grandes causas para isso: primeiro, nascemos deformados, física ou mentalmente (devido à ignorância das Leis naturais da reprodução); segundo, o temperamento sensorial-nutritivo tenta casar e viver com o temperamento mental-motivo (por ignorância das Leis naturais do casamento).

Agora pergunto: qual destas duas causas é a mais prolífica em privar os casais da verdadeira felicidade? Já vi temperamentos inferiores viverem felizes entre si, mas desconheço qualquer caso em que temperamentos superiores e inferiores fossem felizes no matrimónio. Os primeiros alimentam-se de "carne de porco"; os segundos de "pensamento".

Resposta explicativa — Sentimos profundamente a responsabilidade de quem quer que assuma analisar e abordar este tema delicado — o casamento. Certamente, não existe relação de maior importância, de alcance mais vasto, mais sensível ou mais influente sobre os afetos, preconceitos e destinos humanos do que esta à qual o nosso atento correspondente nos chama a atenção.

Tendo vivido em dezasseis lares, sentido as suas discórdias, saboreado os seus contentamentos, e observado, a partir da perspetiva Harmónica, as múltiplas e variadas causas da sua infelicidade, o nosso correspondente apresenta-se como testemunha lúcida, declarando que uma das "duas causas" prevalece em todos os casos onde o sofrimento e a discórdia superam a paz e a harmonia. E a sua pergunta é: "Qual destas duas é a fonte mais prolífica de infelicidade entre os casados?"

A nossa resposta, embora sucinta, deve abranger toda a sociedade — profissionais de todos os países, trabalhadores, operários, ricos e pobres, filósofos e incultos — pois o princípio central não é parcial nem injusto, mas universal e aplicável a todos os contextos. A saber: o amor do sangue (paixão reprodutiva) e o amor do espírito (atração divina) jamais poderão assimilar-se e coexistir em harmonia na relação conjugal.

Na mais estrita verdade, pode afirmar-se que nenhuma autoridade humana, nem sequer aquela tida por sobrenatural, poderá jamais unir verdadeiramente tais temperamentos numa relação nupcial autêntica. Vivem uma vida penosa, feita de miséria, repulsa, zombaria amarga e, pior ainda, cometendo uma cruel injustiça à descendência daí resultante. Os sacerdotes podem realizar cerimónias perante o altar do casamento e declarar: "O que Deus uniu, não o separe o homem"; mas a Natureza e o Deus da Natureza proclamam: "Estas pessoas não são uma só, mas duas, sendo desencontradas na essência, e por isso nenhum poder, no céu ou na terra, pode proclamá-las e coroá-las como 'marido e mulher.'"

O verdadeiro e eficaz remédio, como temos repetidamente afirmado, é o conhecimento universal e a obediência à lei natural da adaptação temperamental. O desfazimento legal, ou divórcio, segundo os decretos do direito civil, embora em muitos casos absolutamente necessário e justo, não passa de um tratamento dos efeitos, uma mitigação da dor das consequências, enquanto as causas originais e os seus agentes sociais permanecem em plena atividade. Dizemos, pois: incorpore-se o conhecimento dos temperamentos compatíveis com o matrimónio na educação de todos os jovens; assim, aumentaremos o número de casamentos corretos, de lares felizes, e diminuiremos a soma da miséria humana. (Ver quarto volume da *Grande Harmonia*.)

PROGRESSÃO DOS ELEMENTOS PRIMÁRIOS

A filosofia do desenvolvimento progressivo dos elementos primários, passando pelos próximos até atingir os últimos, é peculiar às Revelações Harmónicas da Natureza. Esta hipótese não pode ser rastreada em nenhuma outra forma de verdade. Sustentamos que toda a matéria percorre um número infinito de vezes cada elo da cadeia interminável da progressão.

Flui para trás e para diante, para cima e para baixo, para dentro e para fora, sem cessar, desde o início de uma eternidade até ao nascimento de outra, antes de atingir a mais elevada forma e esfera da vida orgânica — isto é, o corpo físico e a constituição espiritual do Homem. Acolhemos com entusiasmo as mais recentes descobertas químicas.

Elas vêm comprovar e estabelecer, entre os estudiosos — e, por conseguinte, nas escolas da nossa terra — os próprios princípios cuja perceção e defesa levaram o mundo sectário a rotular-nos com nomes pouco fraternos.

LEI DAS CONTÁGIOS

A simpatia, ou contágio, é uma lei geral da natureza humana. Cada ato de um ser humano refere-se a determinados órgãos da mente. Essas faculdades emitem uma influência que atua correspondentemente sobre faculdades semelhantes de outras pessoas. Por isso,

tanto o vício como a virtude são contagiosos. Aqueles que vivem rodeados por fraude, pobreza, vício e devassidão, absorvem, inevitavelmente, o magnetismo nerváurico degradante assim gerado, e perdem parte da influência superior que estimula e desenvolve as faculdades mais nobres.

ELEMENTOS PRIMÁRIOS EXAUSTOS NO HOMEM

Um correspondente de Filadélfia envia-nos o seguinte diagnóstico curioso, que recebeu de um médico residente nas proximidades do chamado "centro do universo". O paciente, procurando esclarecimento sobre um ponto obscuro do diagnóstico, escreve: "Há cerca de seis semanas, em Boston, uma pessoa publicitou amplamente que era capaz de curar casos muito difíceis de doenças masculinas e femininas. Escrevi-lhe, expondo detalhadamente o meu caso. Eis alguns excertos da sua resposta:

'Água fria, por si só, nunca poderia curá-lo, pois você, como todos os outros seres humanos, é composto por cerca de setenta e cinco primários, um ou mais dos quais se encontra esgotado, devendo, portanto, ser restaurado antes que possa recuperar a saúde perfeita. No seu caso, os primários em falta parecem ser: 1.º Cálcio; 2.º Manganês; 3.º Fósforo; 4.º Ferro; reponha estes no sistema (após tratar a inflamação crónica das partes afetadas), e ficará curado de imediato.'

Em seguida, descreve o tratamento necessário e acrescenta: 'Isto curá-lo-á perfeitamente, com a mesma certeza com que um mais um são dois.' Não segui este tratamento, pois cobrava cinquenta dólares pelos medicamentos."

Resposta — O nosso correspondente deseja que esclareçamos várias questões relativas a esta doutrina dos "primários" — se consistem em metais, sais, etc. — e se o homem deve ingerir "cordiais" ou similares para manter os seus "primários" em quantidade e equilíbrio adequados. Respondemos que os termos científicos utilizados no início deste parágrafo contêm um certo grau de inteligência quando aplicados a solos ou plantas; porém, não significam absolutamente nada quando aplicados à constituição do ser humano. O diagnóstico acima apresentado não tem fundamento na Natureza. É simplesmente falacioso e ridículo aos olhos da Ciência; e a teoria é perigosa para os milhões que pouco conhecem da química da existência corporal.

Todas as substâncias do mundo são compostas por sessenta e quatro (não setenta e cinco) elementos simples, chamados "primários" porque são primeiramente encontrados nas rochas. Estas, ao longo dos séculos, por pulverização e erosão, originam os solos. Desses solos nascem os vegetais, que elevam e refinam ainda mais os "primários", até que estes se tornem suficientemente atenuados e potencializados para sustentar a organização animal. A constituição do homem é um reservatório de todos os últimos estágios (ou semelhantes) das rochas, dos solos, dos vegetais e dos animais.

O homem não existe, nem subsiste, com base nos primários crus. Os elementos fundamentais são primeiramente absorvidos pelas plantas inferiores; progridem através de todos os níveis ascendentes do mundo vegetal, até se integrarem no ar, na água e nos alimentos dos animais; e, continuando a sua progressão, os "primários" culminam no

organismo humano. O homem, portanto, é composto por *últimos elementos* — não por "primários" brutos.

Perante esta verdade, quão superficial — para não dizer prejudicial — é o diagnóstico acima! O paciente teria de ingerir medicamentos compostos de substâncias cruas e indigestas! Rochas, metais, matérias terrosas, dissolvidas ou misturadas com líquidos e xaropes, administradas à colher ao pobre doente! A própria Química desmente esta loucura. As plantas superiores não assimilam as propriedades cruas dos sessenta e quatro elementos simples. É necessário alimentar as plantas com adubos derivados de outras plantas ou com fertilizantes refinados, obtidos através da passagem múltipla pelos processos vitais dos animais inferiores. Por essa razão, os agricultores e horticultores mais esclarecidos valorizam como adubos os peixes, os ossos pulverizados dos animais, e o calcário originado dos restos infusórios de eras passadas.

A verdade é, pois, clara e inequívoca: o homem é composto por *últimos elementos* (que estiveram contidos nos primários e semelhantes), e, por conseguinte, é impossível fortalecê-lo ou curá-lo administrando-lhe substâncias cruas e minerais em estado bruto; pois estas são todas estranhas, incompatíveis e, portanto, prejudiciais — quando não mesmo tóxicas — à sua constituição física e espiritual. Se todos os leitores, a partir deste momento, obedecerem às simples leis da vida e da saúde — quanto à alimentação, sono, ingestão de líquidos, exercício, respiração, vontade e magnetismo — constatarão que todas as deficiências do corpo, e mesmo os efeitos da transgressão das leis naturais, serão gradualmente supridos e transformados em bem.

"Lança os remédios aos cães", despreza a chicana dos pretendentes publicitários, e estabelece-te por ti mesmo. Esta prescrição curar-te-á com a mesma certeza com que "dois mais dois são quatro", e a nossa taxa não é de cinquenta dólares.

FONTES DA VEGETAÇÃO

O reino vegetal é composto por materiais provenientes do reino mineral, oculto nas profundezas do seio da Terra. Donde provêm os materiais que constituem o mundo mineral? Dos quatro elementos primordiais de toda a matéria — a saber: Fogo, Calor, Luz e Eletricidade.

Em todas as investigações, terminamos nestes quatro princípios originais. Por "Fogo" não se entende a matéria em chamas ou em combustão, mas sim o estado mais subtil do movimento material, do qual emergem o Calor, a Luz e a Eletricidade. O movimento mais fino da matéria resulta na sua própria iluminação a partir das suas fontes interiores. A eletricidade da imensidão é o veículo de toda a ação vital no universo. O Fogo, o Calor e a Luz são passageiros no ómnibus da Eletricidade. Entram nesse carro da infinitude, e os princípios motores integrais propulsionam-no por todas as avenidas da Natureza ilimitada.

O ómnibus pára por um momento nas diferentes estações ao longo das autoestradas da infinitude; e, nesse instante, passageiros suficientes descem para iniciar a organização de um mundo como este globo em que vivemos. O Fogo, o Calor e a Luz — os três grandes princípios primordiais da matéria — descem do carro elétrico em partículas diminutas e

unem-se de imediato, quimicamente, para a origem de um planeta. [A primeira fase de um planeta é invariavelmente a de um cometa.] E lá prossegue o triunfante carro da Eletricidade! Os passageiros podem terminar a viagem precisamente no ponto do espaço onde sentem maior atração para permanecer do que para prosseguir. Mas é curioso — e sempre verdadeiro — que apenas o número suficiente de partículas abandona o veículo luminoso para dar início à formação do planeta naquela localidade específica.

Compreende-se, pois, que o Fogo, o Calor e a Luz — os princípios primários de toda a matéria — contêm as propriedades necessárias para a composição e realização de todos os corpos minerais, vegetais, animais e humanos. Sobre as forças vitais e fontes espirituais desses diferentes corpos, não discorremos agora, pois acreditamos que, com este esboço sobre a origem dos planetas e os seus elementos primordiais, poderás resolver muitos outros problemas com perfeita satisfação. Reflete, contempla, e verás

"Como Deus-Pai,
Desde o molusco mudo que suspira na margem,
Até ao Homem, aos Anjos, às Mentes Celestes,
Conduz as gerações rumo a
Cenas mais elevadas do Ser; enquanto,
Sustentadas pelo Seu sopro vivificante,
Ordens interiores se erguem sucessivamente
Para preencher o vazio deixado por baixo."

COMO EQUILIBRAR O SISTEMA

Proposição — "Diz que 'a Harmonia só é possível quando ambos os cérebros, o anterior e o posterior, são igualmente exercitados.' Os médicos disseram-me que a minha saúde constantemente frágil era consequência de uma atividade excessiva no lobo frontal do cérebro, o que privava o resto do organismo da sua vitalidade, e que eu deveria parar de pensar e cultivar outras faculdades ou áreas cerebrais. Provavelmente é uma boa filosofia, mas a questão é: como fazê-lo? Se a minha saúde depende da resposta a esta pergunta, trata-se certamente de algo muito importante."

Resposta — Os seus médicos estão cientificamente corretos. Uma atividade excessiva no lobo frontal do cérebro, voluntário, tende, de forma impercetível, a refinar, espiritualizar e atenuar os sistemas sanguíneo e muscular; mas, do ponto de vista fisiológico, isso gera inevitavelmente uma correspondente debilidade na organização vital, resultando numa variedade de fraquezas funcionais e estados de prostração que incapacitam tanto a mente como o corpo para a jovialidade, a espontaneidade e até mesmo a beleza natural da expressão. A filosofia que explica tudo isto é extensa, mas apresentaremos de imediato algumas regras simples para restaurar o equilíbrio:

Primeiro — Observa, com gratidão alegre, o sabor e o aroma de tudo o que comes. Pensa no seu odor, e procura apreciar, pelo sentir, a sua bondade, virtude ou doçura. Adquire esse hábito o mais cedo e o mais plenamente possível. (Evidentemente, não deves ingerir nenhuma substância ou líquido cujo sabor e odor não te sejam agradáveis.) O hábito de

pensar em assuntos alheios enquanto se come é extremamente anti-fisiológico e, até, moralmente repreensível. Por diversas vezes, enquanto almoçávamos com um amigo, fomos interpelados sobre temas abstratos; a nossa resposta tem sido invariavelmente: "uma coisa de cada vez."

Com efeito, nenhuma mente pode ser iluminada enquanto alimenta o corpo físico. Deixa-te entreter pelo teu alimento. A conversação social, com sentimento natural, e os risos espontâneos que dela nascem constituem, por si só, ocupação suficiente para o cérebro durante a refeição. A rigidez glacial de certos crentes da velha teologia, durante o sagrado ato de alimentar-se, é prejudicial ao corpo e à mente — e será criticada por qualquer médico cuja mente tenha sido ungida com o selo do bom senso. Sê cordial, sê bom, sê grato! — eis os únicos remédios infalíveis contra a dispepsia, os únicos verdadeiros antídotos contra fígado preguiçoso e prisão de ventre.

Segundo — Nunca leias sobre assuntos filosóficos profundos após o meio-dia; nem sobre temas ocultos, abstrusos ou espirituais, depois das quatro da tarde; nem tentes meditar em regiões de sublimidade, idealismo, consciência ou veneração após o jantar. Estas regras não se aplicam a todos, mas são essenciais quando o cérebro anterior se tornou dominante em relação às forças vitais, atuando, assim, de forma involuntária na geração do pensamento. Quase todos os médicos esclarecidos te confirmarão isto.

Terceiro — Em relação à alimentação, vestuário e exercício: necessitas de muito poucos líquidos. Alimentos sólidos, vegetais ou animais, em pequenas quantidades. A fome é indispensável ao prazer gustativo. Se não estiveres verdadeiramente, intensamente e universalmente faminto — ao ponto de cada garfada ser um prazer sentido — então espera; abstém-te de sólidos e líquidos até que a voz infalível da Natureza — "mata e come" — se faça ouvir em cada articulação e órgão. Depois, obedece; mas com a mesma delicadeza com que se alimenta um recém-nascido. O sistema digestivo inteiro pode "pedir mais", é verdade; mas oferece ao teu corpo com sensibilidade e moderação. O código divino das leis de Deus está escrito por toda a membrana da tua boca e do teu sistema digestivo.

Crê — obedece — sê grato — e transforma cada refeição num ato de devoção, tal como a abelha recolhe o néctar, o pássaro canta, ou a água faz música, enquanto cumpre as suas inumeráveis missões na Natureza.

Não te tornes demasiado consciente da existência por força de pensar. Há quem pense, e pense, e pense, até se transformar num fluido nervoso doente. Tornam-se intensamente conscientes de si mesmos — dos seus sentimentos individuais — das suas carências e desejos — das suas necessidades egotísticas, que muitas vezes se tornam imperativas e incontroláveis. Tudo isto é doença. Sente nobremente, e pensa apenas na medida em que sentes — exceto nas horas da manhã, em que é correto e saudável pensar, ler, estudar e contemplar, mesmo que os sentimentos não acompanhem. Que todos — jovens ou velhos, doentes ou sãos, ricos ou pobres — procurem adquirir estes hábitos intelectuais, sociais e harmónicos de vida. Eles trarão consigo a cura nas suas asas.

DO VESTUÁRIO

Deves sempre vestir, junto à pele, aquilo que for mais compatível com as sensibilidades cutâneas. Protege as zonas mais fracas e sensíveis do corpo com mais peças de vestuário do que aquelas que usas nas partes saudáveis — e fá-lo, mesmo que isso contrarie a "moda" vigente no mundo ao teu redor. Em momento oportuno propomo-nos abordar a questão do vestuário de forma mais aprofundada, pelo que, nesta ocasião, abster-nos-emos de mais comentários a esse respeito.

O exercício deve ser sempre orientado para alcançar e fortalecer as partes mais fracas e subdesenvolvidas do corpo. Um ginásio privado é menos dispendioso do que um vestido de seda. Uma família inteira poderá beneficiar de um investimento anual equivalente ao gasto com tabaco pelos homens ao longo do mesmo período. Caminhadas prolongadas são, muitas vezes, piores do que ausência total de exercício. Passeios a cavalo durante a tarde, ou passeios de carroça ao ar livre, são muito melhores — especialmente os primeiros — do que longas caminhadas; no entanto, como a constituição humana foi feita para todo o tipo imaginável de movimento, nenhum exercício isolado pode substituir ou representar todos os outros.

E lembra-te: aquilo a que chamamos "Repouso" não é inatividade, mas sim mudança de ocupação — uma forma diferente de movimento, outra aplicação dos mesmos músculos e das mesmas faculdades.

Por fim, caro amigo, aconselhamos-te a começar — ainda que este possa ser já um dia tardio da tua vida terrena — a viver de forma harmoniosa e natural. Livre das influências demoníacas da teologia antiga; liberto do jugo da superstição que aprisiona os crentes de credos populares; aberto ao calor e à luz do amor e sabedoria infinitos, como se manifestam à tua volta — e mesmo incarnados na tua própria organização pessoal — exortamos-te, em nome de todas essas bênçãos, a sistematizar os teus hábitos diários de sentir e de pensar, de forma que uma bela saúde possa ser concebida e manifestada, como início da tua salvação eterna da discórdia e da inquietação.

UMA LARANJA ANTES DO PEQUENO-ALMOÇO

Pergunta — "Caro Senhor: como sou sempre defensor do saber o 'porquê' das coisas, prestar-me-ia um grande favor se pudesse explicar por que razão recomenda que se coma uma laranja logo de manhã, ao sair para caminhar, e que, após o regresso, se volte a deitar?"

Explicação — As propriedades medicinais do ácido cítrico, ou ácido do limão, são positivas e úteis em diversas condições do organismo. No entanto, recomendamos a forma mais suave desse ácido, derivado da *citrus aurantium*, nome latino para a laranja. Se o suco ácido da laranja for introduzido no estômago quando este se encontra vazio e frágil — como sucede de manhã — os efeitos, após algumas tentativas, serão notáveis pelo desaparecimento da bílis (matéria alcalina) do duodeno, pelo revigoramento das forças digestivas e pelo alívio das dores de cabeça nervosas. Contudo, nenhum desses efeitos desejáveis ocorrerá se a laranja for comida antes do pequeno-almoço, sem que se sigam, com precisão, as demais

indicações — especialmente a caminhada e o repouso antes da refeição substancial da manhã.

A razão pela qual o sono é especialmente necessário após a caminhada matinal, e antes do pequeno-almoço, reside na influência restauradora que o repouso do sangue, dos ossos e do cérebro exerce sobre todo o organismo durante o resto do dia. Por outro lado, o trabalho mental, o esforço muscular ou uma caminhada longa logo pela manhã — sem descanso e sono após o exercício e antes de comer — tende a agravar a debilidade digestiva, aumentar a dor de cabeça, intensificar a irritabilidade nervosa e gerar uma sensação geral de cansaço.

O sumo de laranja é agradavelmente refrigerante e refrescante para as membranas aquecidas do estômago dispéptico, destilando um poder subtil e positivo sobre os centros pneumogástricos, e preparando o sistema hematopoiético para o cumprimento saudável das suas funções cruciais. (Dizemos tudo isto, recorde-se, sobretudo para os **debilitados**.)

O "remédio do sono" é de máxima importância nas condições de debilidade sanguínea e nervosa. Considera a capacidade de dormir após a caminhada matinal, e antes da ingestão de alimento nutritivo, como uma realização de grande mérito pessoal. Trará contigo recompensa abundante — paz, frescura, satisfação, saúde.

O TRIUNFO DO LEVANTAR CEDO

Miss Martineau é uma grande defensora do hábito de levantar cedo. Diz ela: "Falo com base na experiência. Durante trinta anos, a minha ocupação foi no meu gabinete de estudo. A prática de me levantar cedo foi, sem dúvida, o grande preservativo da saúde ao longo de muitos anos de trabalho árduo — as horas assim conquistadas foram dedicadas, não à leitura ou à escrita, mas à atividade física. Levantava-me às seis, tanto no verão como no inverno, e (após banho frio), saía para uma caminhada, com qualquer tempo.

Na estação mais fria, na manhã mais chuvosa, nunca regressei sem estar feliz por ter saído. Não preciso de descrever os prazeres das manhãs de verão. No inverno, havia sempre um fragmento de lua sobre a montanha, ou uma estrela a tremeluzir no rio, ou estalactites a cintilar na alvorada, ou, no pior dos casos, uma nesga de céu limpo, um musgo no muro, um brilho na água — que levava comigo como refresco interior. Tomava o pequeno-almoço às sete e meia, tratava dos assuntos domésticos, e começava o trabalho às oito e meia — fortalecida para sete horas consecutivas de trabalho de secretária, sem lesão nem fadiga."

OBJEÇÕES AO LEVANTAR CEDO

Providence, R.I., Junho de 1860

Caro Senhor: Li com interesse os seus escritos médicos e, na medida do possível, creio ter retirado benefício real das suas revelações e sugestões. No entanto, peço-lhe que reflita sobre o seguinte argumento contra a sua teoria do levantar cedo, publicado no *Hall's Journal of Health*, volume 7, página 116. Aí se diz:

"Deve tomar-se o pequeno-almoço pela manhã antes de sair para qualquer exercício ou trabalho; quem o fizer conseguirá realizar mais trabalho, com mais conforto e agilidade, do que quem trabalha uma ou duas horas antes de comer.

Para além disso, a expectativa média de vida daqueles que tomam o pequeno-almoço antes de exercerem atividade física é vários anos superior à daqueles que fazem o contrário. A maioria das pessoas começa a sentir fraqueza após cinco ou seis horas de trabalho; uma boa refeição revigora, mas entre a última refeição do dia anterior e a manhã seguinte decorre um intervalo de cerca de doze horas; assim, o corpo está fraco, o estômago também, e não pode resistir, proporcionalmente, aos agentes nocivos — seja ao frio intenso do inverno, seja ao miasma venenoso que assenta sobre a superfície da terra, onde quer que o sol brilhe sobre vegetação ou lixo orgânico.

Esse miasma é mais denso, concentrado e maligno ao nascer e ao pôr do sol, pois o frio noturno o condensa e ele permanece, nos primeiros centímetros acima do solo, em forma mais sólida; (mas à medida que o sol sobe, aquece, expande-se e eleva-se a um ponto mais alto, onde pode ser respirado); e, sendo inalado com o ar, e engolido com a saliva por um estômago vazio e fraco, é avidamente absorvido e lançado de imediato na corrente sanguínea, espalhando-se por todo o corpo e depositando os seus efeitos venenosos na própria nascente da vida."

Se isto for verdade, os seus muitos leitores deviam sabê-lo e agir em conformidade. Fico ao dispor, em nome da Verdade,

E.T.D.

Resposta — Não conseguimos identificar qualquer "miasma venenoso" a poucos centímetros do solo, salvo em regiões onde grandes massas vegetais ou águas estagnadas se encontram em rápida decomposição. A redução normal da temperatura — que condensa o orvalho a partir da humidade atmosférica — ou a elevação da temperatura — que devolve esse orvalho ao ar — são fenómenos a que devemos estar atentos, mais do que a qualquer suposto miasma deles decorrente. A verdadeira proteção externa é o vestuário; e o alimento é, naturalmente, o escudo interior do ser humano; além disso, deve mencionar-se o exercício físico e a respiração ativa que ele naturalmente proporciona.

Todos os milhões de seres animados inferiores da Natureza — aves, vermes, quadrúpedes, e quase todas as formas de vida vegetal — seguem as leis solares com precisão instintiva. Procuram repouso e recuperação ao pôr-do-sol e, com a luz auroral, despertam para as tarefas do dia. O período de atração magnética começa na nossa latitude exatamente ao nascer do sol, e embora seja quimicamente verdade que éteres não-vitais repousam sobre o solo ao amanhecer e ao entardecer, o ser humano possui capacidade física para separar o que é bom do que é imperfeito — e fá-lo naturalmente, sem que o processo tenha de ser deliberado.

O método verdadeiramente civilizado consiste em vestir-se de forma sensata e alimentar suficientemente o corpo — esse laboratório químico destinado à elaboração da forma com

que, futuramente, haveremos de nos manifestar. O homem não deve preocupar-se com nevoeiros e miasmas nesta latitude. Quanto ao Levantar Cedo ou à exposição ao ar da noite, toda a lei fisiológica se resume na atenção a um único ponto — a Temperatura. Se este ponto vulnerável for devidamente protegido, tudo o mais reverterá em seu benefício. É demonstravelmente certo que todas as doenças humanas têm origem numa redução da temperatura corporal, ou em alterações demasiado súbitas e frequentes da mesma.

Mantendo esta temperatura o mais próximo possível do equilíbrio, ou protegendo-se contra transições demasiado rápidas, o corpo torna-se quase absolutamente invulnerável às investidas e assaltos da doença.

Em conformidade com esta filosofia da saúde e da doença, prescrevemos aos **debilitados** um passeio matinal, o consumo de uma laranja, pelo menos trinta minutos de sono tranquilo e um banho leve de mãos — tudo **antes** da primeira refeição do dia. Em muitos casos, o luxo do sono é incomparavelmente mais benéfico à saúde do que a própria alimentação.

O provérbio francês "Quem dorme, come" é o veredicto da experiência. Para distúrbios digestivos e doenças nervosas, sobretudo quando o cérebro está envolvido, não conhecemos alimento melhor do que o sono profundo e sem sonhos.

Concordamos com o Dr. Hall: muito exercício ou trabalho prolongado antes do pequeno-almoço é anti-fisiológico. Isso acabará por enfraquecer as forças vitais da constituição mais robusta e encurtar o tempo natural de vida na Terra. Não recomendamos, portanto, grande esforço antes da primeira refeição. Mas encorajamos, com entusiasmo, a prática de "deitar cedo e levantar cedo", com uma refeição substancial para iniciar os deveres do dia — como a forma mais racional e harmoniosa de vida para os seres humanos inteligentes. E cremos que todos quantos aceitam os princípios da Filosofia Harmónica estarão dispostos a obedecer à voz da Mãe Natureza universal, quando esta chama os seus filhos humanos pelas miríades de vozes da paisagem encantadora, e pela luz dourada que flui, com tão rica abundância, das regiões distantes da aurora.

A doutrina do "deitar tarde e levantar tarde" há de sempre agradar aos que amam a noite, nas cidades iluminadas a gás. É extremamente reconfortante acreditar, após excessos e devassidões noturnas, ou após a fadiga proveniente de prazeres voluptuosos ou de leitura tardia e hábitos intemperados, que a Terra se encontra coberta por um "miasma venenoso" ao nascer do sol. É tão conveniente continuar a dormir, convencido por médicos de que é prejudicial levantar-se cedo ao som dos pássaros! Mas não, não é assim. Levanta-te e age enquanto "o dia dura", pois a Terra está então repleta dos inumeráveis esplendores do Pai infinito.

VIGOR E ENERGIA FÍSICA

A força física é a herança primordial. Os homens foram capazes de conceber o princípio do poder muito antes de compreenderem a qualidade espiritual do amor. É, portanto, natural, num certo estágio de desenvolvimento humano, acreditar em gigantes, heróis e deuses de poderes ilimitados. Os grandes homens, por serem bons e sábios, são lembrados e venerados apenas pelos poucos cultivados que apreciam o espírito e estimam as ideias.

Mas os homens poderosos, por serem fisicamente imponentes e fortes, tornam-se companheiros históricos e deuses coroados das multidões. A glória e o poder de Deus foram revelados muito antes de os atributos mais elevados de amor e sabedoria se tornarem conhecidos.

É natural, pois, que as crianças se deliciem com histórias sobre feitos de enormes gigantes — contos maravilhosos de algum homem forte que carregava o mundo nos ombros ou o devorava, como dizem algumas lendas sobre os primeiros seres humanos. Em conformidade com esta lei infantil de crescimento, os primeiros entretenimentos e divertimentos foram físicos; os primeiros feitos memoráveis também; e os deuses foram promovidos e adorados na proporção da demonstração que faziam de destreza, ousadia e supremacia muscular.

Assim, Hermes — ou Mercúrio — representado como um jovem encantador, de olhos brilhantes e semblante alegre, tornou-se o favorito universal. Era o campeão dos fortes durante uma longa era da história humana. Pais crentes contavam aos filhos as suas proezas e artimanhas: roubou a espada do grande deus Marte; subtraiu ferramentas pesadas da oficina do rude Vulcano; roubou o cinto de Vénus e o cetro do poderoso Júpiter; matou o Argos de cem olhos; prendeu o forte Ixíon a uma roda no mundo infernal; vendeu o poderoso Hércules à Rainha da Lídia; libertou Marte do poder superior de Alcides — e por estas demonstrações de força física e habilidade, Mercúrio foi apreciado, promovido e adorado.

É natural, repetimos, crer em energias gigantescas e admirar feitos extraordinários de força corporal. Respeitamos o poder físico no homem como veneramos as montanhas nobres da Natureza. É respeito e temor — não amor. Os pigmeus são, por vezes, encantadores e comoventes; mas os gigantes inspiram simultaneamente temor e refúgio. E é a essa conclusão que o mundo intelectual se encaminha rapidamente.

Escolas de natação e ginásios estão a surgir por toda a parte; jogos de bola no verão e patinagem no inverno, tanto para jovens como para adultos, de ambos os sexos; e os jogos ou diversões inocentes, que não prejudicam a moral, mas promovem o poder intelectual, multiplicam-se na exata proporção da invenção de maquinaria poupadora de trabalho.

Ficámos encorajados, maravilhados e felizes quando recebemos a notícia — confirmada — de que o Dr. Winship, de Boston, conseguira levantar o peso extraordinário de **mil cento e trinta e seis libras**, e de que não duvidava da sua capacidade muscular, num futuro próximo, para levantar uma tonelada do chão! Este feito inspirou-nos uma gratidão profunda. Sentimos, mais do que nunca, a omnipotência da verdade e do espírito sobre o músculo material.

Tudo se deve à nascente de espírito e poder existente na alma humana — pois todo o filósofo sabe que a matéria, por si só, é inerte e morta, dependendo a cada instante das forças mentais para se mover, viver, agir e ser governada. Assim também, ao sabermos que o ginasta nova-iorquino Ottignon estava a ampliar o seu estabelecimento e a aperfeiçoar o seu sistema de treino físico — e que instituições semelhantes estavam a ser inauguradas

noutras cidades, para benefício físico de alunos de ambos os sexos — rejubilámos enormemente, pois acreditamos na perfetibilidade corporal como fundamento do verdadeiro desenvolvimento moral.

HÁBITOS GERADORES DE FORÇA

Aqui vos deixamos parte do testemunho do Dr. Winship, de Boston, cuja experiência em hábitos geradores de força tem valor como autoridade:

"Tinha quase dezassete anos quando, pela primeira vez, empreendi seriamente melhorar a minha condição física. Nessa altura, media apenas cinco pés e pesava cem libras. Era razoavelmente forte para o meu tamanho, mas não para a minha idade, e a minha saúde não era vigorosa. Atualmente tenho vinte e seis anos, uma altura de cinco pés e sete polegadas, e peso cento e quarenta e oito libras. A minha força é mais do que o dobro da de um homem comum, e a minha saúde é tão excelente quanto a minha força.

O que provocou esta mudança extraordinária na minha condição física ao longo dos últimos nove anos? Tentarei resumir algumas das causas imediatas que podem ter levado a esse resultado:

Respirei constantemente grandes quantidades de ar puro e fresco.

Expus-me suficientemente à luz solar.

Comi alimentos saudáveis em abundância.

Ingeri menos de um litro de bebidas espirituosas e menos de quatro litros de fermentadas.

Usei menos de uma onça de tabaco.

Pratiquei, quase todos os dias, cerca de meia hora de exercício ginástico ao ar livre.

Conformei-me aos costumes sociais apenas na medida em que não contrariavam a saúde."

Entre outras conclusões importantes, destacam-se:

O aumento da força muscular foi acompanhado por um aumento do poder digestivo.

Um dos meios de aumentar o poder digestivo foi precisamente aumentar o muscular.

Muitos alimentos que anteriormente me faziam mal, não eram nocivos em si, mas sim porque eu não conseguia digeri-los.

Uma pessoa pode adquirir grande força física sem tê-la herdado.

Ao aumentar a força, pode-se eliminar uma predisposição para certas doenças, e as já existentes podem ser aliviadas ou eliminadas.

O aumento de força não pode continuar indefinidamente com uma dieta exclusivamente vegetal.

O fortalecimento reduziu a excreção pela pele, mas aumentou-a nos pulmões e em outros emunctórios.

O que beneficia uma parte do corpo beneficia, em maior ou menor grau, o todo.

Muito antes de conseguir levantar 1.100 libras com as mãos, ou de carregar um barril de farinha aos ombros, deixei de sofrer de dores de cabeça, nervosismo e indigestão.

Um rapaz delicado de dezassete anos não precisa de desesperar de vir a tornar-se, com o tempo, um homem extraordinariamente forte e saudável.

PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS

O Dr. Trail, no seu excelente folheto, expressou diversas reflexões valiosas sobre Regras Dietéticas. "Afinal de contas," observa ele, "a parte mais difícil do sistema higiénico reside na gestão da alimentação. Poucas pessoas sabem algo sobre culinária hidropática; e são tão pervertidos os apetites das massas, que falar-lhes de alimentos fisiológicos é quase como tentar convencer um apreciador de aguardente das virtudes da 'água fria e límpida', ou um fumador dos benefícios de uma atmosfera pura.

O pão, que é, ou deveria ser, o sustento da vida, tornou-se, devido às perversões das moagens e dos padeiros, uma fonte prolífica de doença e morte. Apesar de os Reformadores da Saúde condenarem veementemente as abominações que são a carne de porco, o presunto, as salsichas e a banha, enquanto alimentos para consumo humano, sustento que a farinha refinada, nas suas várias formas — pão, bolos, biscoitos amanteigados, donuts, pudins e pastelaria — é igualmente produtora de enfermidades, tal como os elementos mais grosseiros da alimentação oriunda do porco.

Quase todo o pão consumido na sociedade civilizada é feito com farinha fina ou superfina, que é sempre obstrutiva e causadora de obstipação, além de carecer de alguns dos elementos mais importantes do grão; sendo ainda mais adulterada por fermentação ou pela adição de ácidos e álcalis, utilizados com o intuito de tornar o pão mais leve.

O pão puro e saudável não deve conter mais do que três ingredientes — farinha, água e ar atmosférico. A água serve apenas para converter a farinha em massa; o ar atmosférico expande as suas partículas, tornando o pão leve e macio. Se devidamente preparado, o pão pode adquirir a mesma leveza do pão comum, sem necessidade de qualquer outro agente de fermentação além do ar atmosférico. Para tal, há três princípios essenciais a observar:

1. A massa deve ter a consistência apropriada — nem demasiado rígida, nem excessivamente líquida.
2. A massa deve ser cortada ou estendida em pequenos bolos ou pedaços, de modo a expor a maior superfície possível ao calor do forno.
3. O forno deve ter um lume vivo e constante.

Em conformidade com estes princípios, o Doutor fornece várias instruções saudáveis, das quais destacamos algumas. Recomendamo-las aos nossos leitores, estejam doentes ou saudáveis, sejam estudantes ou agricultores.

Cereais Cozidos — Trigo, arroz, milho sem casca e sêmola grossa, cozidos até que os grãos estejam completamente macios (mas sem se desfazerem), ocupam o segundo lugar na escala de alimentos saudáveis, logo após o pão. Podem ser consumidos com xarope, molho, açúcar, leite ou natas, ou ainda com fruta.

Biscoitos de Farinha de Trigo Integral — Mistura-se a farinha com água (fria, morna ou quente) até formar uma massa firme; estende-se o mais fino possível e corta-se em tiras pequenas e estreitas, levando-se a cozer em forno bem quente. São excelentes para estômagos sensíveis e intestinos irritáveis.

Pãezinhos de Centeio — A farinha de centeio integral pode ser usada para fazer pãezinhos ou panquecas, da mesma forma que se faz com a farinha de trigo integral. São muito leves e saborosos.

Pão em Forma de Broa — Pode ser feito com seis partes de farinha de trigo integral, duas partes de farinha de milho e uma parte de batata cozida e desfeita, misturadas com água a ferver, e cozido da forma habitual.

Pão de Fruta — Maçãs, peras, pêssegos, cerejas descaroçadas, groselhas pretas ou bagas cozidas, podem ser misturadas com farinha integral para fazer pão de fruta. Adicionando um pouco de açúcar, obtém-se um bolo de fruta.

Pudim de Arroz com Maçã (sem leite) — Coze-se arroz até quase estar pronto, junta-se maçã ácida fatiada e continua-se a cozer por mais vinte minutos.

Panquecas de Frigideira — Farinha de aveia, de trigo ou de milho pode ser transformada em polme com água fria e cozinhada numa chapa de pedra sabão. Alguns preferem água quente, especialmente no caso da farinha de aveia.

Panquecas de Abóbora — Mistura-se farinha (ou sêmola) com metade do seu volume de abóbora cozida (ou abóbora das Índias Ocidentais); adiciona-se leite suficiente para formar um polme e cozinha-se numa frigideira.

Sopas — Ervilhas partidas, feijão, cevada e arroz são usados na preparação de sopas hidropáticas. Uma chávena de ervilhas partidas, cozidas durante três horas em três litros de água, resulta numa excelente sopa para vegetarianos. Pode-se adicionar uma pitada de açúcar.

A sopa de feijão segue proporções semelhantes e é cozida em tacho tapado durante quatro ou cinco horas. O arroz deve ser cozido até ficar completamente macio. A cevada deve ser previamente demolhada durante algumas horas e depois cozida lentamente, em

tacho tapado, durante quatro ou cinco horas. A sopa de tomate, feita da seguinte forma, é um prato agradável e saudável: escalda-se e retira-se a pele a tomates bem maduros; cozem-se durante uma hora e passam-se por um passador grosso; junta-se um pouco de farinha de trigo para dar consistência e açúcar mascavado na proporção de uma colher de chá por litro de sopa; ferve-se durante cinco minutos. A ocra, ou quiabo, é um bom complemento para esta e outras sopas.

O ALIMENTO DOS VAMPIROS

Existe uma fábula espanhola, baseada num fato muito antigo, transmitido pela tradição desde os primeiros povos daquela região, segundo a qual pessoas sepultadas em estado de transe reviviam, ao fim de algumas semanas, pedindo alimento e ar fresco. Em certa ocasião, um doutor reputado ordenou que o paciente ressuscitado bebesse uma taça de sangue retirado do braço de uma pessoa saudável. O resultado foi surpreendente. Enquanto o homem de quem o sangue fora extraído rapidamente definhou e morreu (sem dúvida por outra causa), o paciente, que sorveu avidamente o líquido carmesim, recuperou-se com rapidez e viveu muitos anos. Contudo, foi temido pelos supersticiosos e, após a sua morte, circularam histórias alarmantes sobre as suas errâncias noturnas em busca de sangue vivo.

Posteriormente, nalguns casos semelhantes de ressurreição corporal após sepultamento em estado de transe, os médicos alimentaram os pacientes com sangue de bois, o que também revelou efeito restaurador notável, ao ponto de os pudins de sangue se tornarem um prato raro, mas popular, no Sul e Centro da Europa. Assim surgiu a lenda dos vampiros. Seria interessante acompanhar as fantasias da humanidade sobre o vampirismo na Idade Média, e mesmo há apenas cem anos.

Consulte-se o extraordinário relatório de uma comissão cirúrgica e militar, realizado há cerca de um século, sobre o vampirismo na Hungria ou em alguma província vizinha — muitas das vítimas eram "heydukes". Os chamados vampiros, ao que parece, tinham sido enterrados vivos, em estado de transe epidémico, e os vizinhos queixavam-se de serem assombrados pelas suas aparições. Vários desses corpos foram exumados (alguns semanas após o enterro) e apresentavam sinais de vida, como sangue fresco nos lábios e gemidos ou gritos ao serem decapitados ou atravessados por estacas, à medida que despertavam.

Os naturalistas, rejeitando o significado demoníaco do termo, aplicam a palavra "vampiro" a diversos tipos de morcegos e aves necrófagas, muitos dos quais, mesmo por autores conceituados, são tidos como sugadores de sangue humano. Tal não é mais verdadeiro em relação a certos morcegos do que o é em relação a aranhas ou outros insetos rastejantes dos trópicos.

A lição moral de tudo isto é clara: os seres humanos não devem jamais ser sepultados enquanto não se tiver iniciado um processo real de decomposição, por mais profundo que seja o estado de transe ou aparente morte.

O USO DE ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL

Ao contemplar o futuro da humanidade, nada é mais evidente do que a abolição total da alimentação de origem animal. Os homens deixarão de matar e comer quando se tornarem verdadeiros filósofos e poetas espiritualizados. No entanto, o mundo está, na sua condição fisiológica atual, adaptado ao consumo de substâncias animais. Qualquer abstinência total resultará numa elevação da mente, apaziguamento dos nervos pneumogástrico e simpático, numa menor propensão para a cólera e num aumento da capacidade corporal de resistência à doença. Ainda assim, não recomendamos a abstenção completa, mas sim um uso moderado de peixe, carne e aves — ou seja, não mais do que uma vez por dia, ao jantar. E seria muito mais benéfico suspender o seu consumo durante quatro meses do ano. Selecionem-se os meses em que o apetite indicar essa mudança. Sugerimos abril, maio, julho e agosto.

O bife, quando consumido em excesso, manifesta-se através da linguagem e do comportamento humanos de forma impetuosa. No entanto, é notável que uma dieta exclusivamente composta por frutas e vegetais, seguida durante anos, em todas as estações, não produz fábricas nem elabora caminhos-de-ferro. Se desejamos o desenvolvimento de empreendimentos gigantescos, as dietas dos deuses devem ser adequadas a gigantes. Poetas, músicos, artistas e os verdadeiramente espirituais não constroem nem executam tais feitos; por isso, não necessitam de uma dieta feroz ou heroica. A alimentação, tal como o vestuário, deve estar ajustada à ocupação. Um organismo físico frágil, com capacidades limitadas de produzir sangue, sobreviverá mais tempo e realizará mais com uma dieta moderadamente carnívora.

A ALIMENTAÇÃO ENQUANTO MEDICAMENTO

O corpo humano é permeado por todos os seus elementos sensíveis. Cada órgão cerebral é um centro de onde irradia uma influência que, ao misturar-se com as emanações dos centros vizinhos, se difunde por todas as partes subordinadas. Assim, tanto os alimentos como os medicamentos exercem influência sobre todo o organismo no momento do contato absoluto. Todos os bons medicamentos são, por conseguinte, nutritivos para o sistema, e todos os bons alimentos são, ou podem ser, medicinais — como a água, por exemplo, que simultaneamente nutre e cura.

OS MALES DA GULA

Todo estrangeiro inteligente que teve a oportunidade de estudar os nossos costumes sociais observou que nenhum povo no mundo consome tanto quanto os americanos. Os profissionais de saúde entre nós atribuem a prevalência da dispepsia sobretudo, senão exclusivamente, à gula. Começamos, dizem eles, a empanturrar-nos desde a infância, continuamos durante a adolescência, perseveramos até à meia-idade; e, quando finalmente o estômago sucumbe, exausto pelo excesso de esforço, lamentamos, pelo resto da vida, a abstinência forçada.

Cumpre reconhecer que estas acusações são, em substância, verdadeiras. Nas habitações dos relativamente pobres, bem como nos lares dos ricos, consome-se, em média, vinte por cento mais alimento do que o que a natureza exige ou a saúde permite. Este vício nacional é tão universal que poucos dele se apercebem. Centenas de milhares de homens, mulheres e crianças, nos Estados Unidos, comem em excesso diariamente, embora sorriam com incredulidade quando confrontados com tal acusação.

A esta gula, mais do que ao clima, se deve atribuir a tez amarelada que caracteriza a nossa raça. A ela se pode também associar a tendência para o abatimento de espírito que igualmente nos distingue. O estômago sobrecarregado nunca obtém o repouso necessário e, como consequência, a pele torna-se letárgica, o pensamento embotado e uma sensação de lassidão perpassa todo o sistema. Que qualquer leitor habituado a refeições copiosas, e que se queixe de sentir-se apático após o almoço e indisposto para o trabalho, experimente uma dieta mais frugal durante uma ou duas semanas; garantimos-lhe que dormirá melhor, sentirá mais vigor físico, o intelecto agirá com maior clareza e rapidez, e até o seu aspeto físico melhorará, com uma tez mais limpa e olhos mais brilhantes. E não é apenas o sexo masculino que beneficiaria de uma alimentação mais comedida.

Muitas jovens, que hoje recorrem aos cosméticos, seriam consideravelmente mais belas, sem auxílio da arte, se fossem menos aficionadas à cozinha rica e mais comedidas na sua degustação. Seria um exercício curioso, mas instrutivo, calcular em dólares e cêntimos o valor desperdiçado nos Estados Unidos em alimentação excessiva. Não temos dúvida de que o total anual daria para alimentar todas as nações atingidas pela fome no mundo. Milhões seriam insuficientes para representar essa soma.

Pense-se quanto mais rica estaria a população americana se, nas últimas duas gerações, tivesse cultivado um temperamento saudável à mesa. Haveria, nesse caso, recursos mais do que suficientes para liquidar toda a dívida externa, incluindo o capital investido em

caminhos-de-ferro, canais, minas de carvão, etc. É provável que, em média, um quarto do dinheiro atualmente despendido em alimentação poderia ser poupado, não apenas sem prejuízo, mas em claro benefício para os consumidores. A intemperança alimentar é quase tão comum quanto o foi outrora a alcoólica, apenas aquela, por ser menos imediatamente nociva, atrai menos atenção.

O SEGREDO DA LONGEVIDADE

A juventude perpétua — afirma um poeta moderno — foi a fonte pela qual os cavaleiros espanhóis procuraram com a fé sincera na sua existência. Não há dúvida de que poderia haver muito mais juventude na humanidade do que a que se vive atualmente. A duração e o prazer da vida do homem sempre foram, e sempre serão, condicionados pelos seus hábitos. Acreditamos não ser uma fábula a narrativa de homens que viveram séculos nos tempos primitivos, quando os hábitos e ocupações humanas eram mais puros e simples do que os atuais.

Ainda hoje, verifica-se grande diferença na longevidade entre os homens de diferentes raças e nações, diferença essa imputável exclusivamente aos seus modos de vida. Nas nossas comunidades, é possível observar a mesma diferença na duração média da vida, bastando atentar nas várias classes e profissões. O autor, o artista, o advogado, o médico e o comerciante não vivem, em proporção, tanto quanto os que cavam valas, carregam materiais, empunham martelos ou conduzem arados.

Porquê? Porque a vida desgasta-se mais rapidamente pelo excesso do que pela moderação. O homem que trabalha com corpo e mente, cuja esfera de ação sobrecarrega os nervos — sustentáculos da sensibilidade e da acuidade intelectual — não pode, e se compreendesse a filosofia da causa e efeito, não esperaria viver tanto quanto aquele cujo organismo sente apenas o fluxo equilibrado da vida.

Os mais intelectuais, enquanto classe, têm menor longevidade. Isto deve-se, por um lado, ao maior desgaste a que a sua constituição os impele e, por outro, ao fato de que, como grupo, procuram e consomem estimulantes artificiais, que, apesar de aumentarem momentaneamente a vivacidade ou capacidade, abreviam tragicamente a duração da vida. O homem de temperamento mais tranquilo raramente recorre a tais substâncias.

O povo americano, se conseguisse reformular os seus gostos e ambições, encontrando na agricultura honesta e pacífica o seu ideal de vida físico-industrial, e se a nação se transformasse num campesinato simples e feliz, com suficiente sustento e sem desejos desmedidos, não passariam três gerações sem que a esperança média de vida aumentasse pelo menos um quarto. Atualmente, apressam-se a sair do mundo, ao sobrecarregar e excitar a rede delicada onde alma e corpo se entrelaçam. Isto demonstra que a vida, a paz e o prazer são concedidos ao ser humano na medida da veracidade dos seus pensamentos, hábitos e ocupações.

Todas as profissões e atos que aceleram a decadência e a morte são, em maior ou menor grau, falsos. Byron acreditava que o gin lhe permitia escrever com mais fluência e rapidez. Outros autores, artistas e intelectuais pensaram o mesmo sobre o café, o ópio e o tabaco, e tinham razão — por um instante; mas toda tensão nervosa e espiritual provocada por esses agentes traz uma reação, cujo efeito é a perda de vigor e de vida. Byron, sem o gin, teria sido não só mais lúcido e equilibrado, como também teria conservado os nervos por mais vinte e cinco anos. Ele queimou-os com o seu processo de intensificação.

A verdadeira fonte do máximo poder físico, mental e moral será, um dia, compreendida como sendo a simples e natural saúde da constituição humana; e, à medida que o homem perceber que a sua vida pode ser prolongada, tornada mais valiosa, prazerosa e nobre pela manutenção da sua fonte vital em estado saudável, abandonará os hábitos, ocupações e substâncias falsas que hoje o conduzem à doença e à morte. Nada impede que o ser humano viva tanto quanto nos tempos patriarcais e verdadeiramente arcádicos — senão os seus próprios hábitos de vida.

PERTURBAÇÕES MAGNÉTICAS

A humanidade é extremamente sensível às perturbações magnéticas, especialmente sob certas condições atmosféricas. A pele é de tal modo delicadamente organizada que qualquer distúrbio tende a manifestar-se nela, ou nas glândulas intestinais, da garganta ou dos pulmões. A prevenção quase certa contra o escarlatina e a febre consequente consiste, em primeiro lugar, em banhar o corpo com água fresca (não fria); depois secá-lo com as mãos; e finalmente ungir toda a superfície e envolvê-la em flanela macia. Nenhuma bebida estimulante ou comida aquecedora deve ser consumida — apenas repouso e cuidados. Que as Energias de Regeneração operem durante alguns dias de quietude e magnetismo humano.

Remédios — Inúmeros remédios se apresentam para os males humanos, mas não os mencionamos porque o que pode ter efeito eficaz em Nova Iorque ou Massachusetts, poderá não surtir efeito em Illinois ou Iowa. Assim, limitamo-nos a orientações gerais que não falham na maioria dos casos, e em qualquer latitude. Para tirar pleno proveito das Energias de Regeneração e compreender a filosofia dos princípios curativos da Natureza, aconselhamo-lo a não gastar mais dinheiro em medicamentos. Guarde os seus recursos e, em caso de doença, recorra ao repouso, à alimentação simples, ao espírito pacífico e ao magnetismo da amizade.

ANTIGUIDADE DO BANHO

A prática deliciosa e sustentadora da saúde que é o banho — afirma a Circular de Culbertson — remonta aos tempos mais antigos. Em muitas religiões da Antiguidade, os efeitos purificadores da água tinham significado simbólico ou prático. Os templos hindus, assim como os de muitas outras civilizações, situavam-se junto a cursos de água ou

dispunham de meios artificiais para banhos; e, no ritual hebraico, a limpeza é especialmente recomendada.

Todas as civilizações possuíam os seus rios sagrados, e os viajantes ainda ouvem falar das virtudes do Nilo, Ganges e Jumna. Ao longo dos séculos, desde os tempos de Noé até Presnitz, a água foi considerada um agente curativo. Os banhos dos romanos eram frequentemente magníficos, e, embora hoje despojados e em ruínas, continuam a impressionar pela sua extensão e número. Na Rússia, o uso do banho de vapor é geral, desde o Imperador até ao mais pobre servo.

Em toda a Finlândia, Lapónia, Suécia, Noruega e no vasto império do Norte, não há cabana tão pobre que não possua o seu banho de vapor familiar. Igualmente comum é o uso do banho de vapor na Turquia, Egipto e Pérsia, entre todas as classes sociais, desde o Paxá ao mais humilde condutor de camelo ou barqueiro árabe.

Mesmo os indígenas das nossas florestas compreendiam melhor do que os seus sucessores "civilizados" as vantagens do banho. Eles tinham, e ainda têm, os seus banhos de vapor, lançando água sobre pedras quentes e sentando-se ou permanecendo de pé no vapor. Na América, o banho de vapor é muito menos conhecido e valorizado do que na Europa e Ásia, embora, em nenhum país, seja tão necessário. Em Inglaterra, e em todos os climas húmidos, a pele mantém-se flexível, a epiderme maleável e os poros — cada um sendo um órgão excretor — permanecem habitualmente abertos.

É por esta razão que o sangue se torna tão facilmente visível, conferindo uma coloração delicada ao rosto da dama inglesa; e assim, constatamos que a tez inglesa é superior à de França e de muitos outros países, raramente encontrando-se aquele aspeto pálido tão comum entre os habitantes das nossas cidades, ou a tez queimada pelo sol e opaca dos habitantes do campo. Embora todos os outros órgãos do corpo se apresentem tão saudáveis quanto os dos ingleses, a superfície imediata da pele é menos saudável, e, por conseguinte, todas as doenças que afetam a epiderme são mais prevalentes na América do que em Inglaterra. Algumas dessas doenças cutâneas são facilmente transferidas para qualquer órgão enfraquecido e, assim, em certas regiões do país, predominam constipações e tosses.

FALSA SAÚDE

O leitor considerar-se-á, deste modo, autorizado e devidamente incumbido de "sussurrar" a seguinte afirmação a toda e qualquer pessoa que "goze de uma saúde miserável", ou cujos sintomas sejam variáveis—ora em alta, ora em baixa—sob os cuidados de algum médico diplomado, a saber: é impossível transmitir saúde e vigor ao corpo humano. Que esta observação seja mil vezes repetida e reforçada pela voz de todo cânone sagrado:

Nenhum corpo humano pode ser estimulado até alcançar uma condição verdadeiramente saudável e harmoniosa. O vigor constitucional aumenta ou diminui apenas por meio dos Sistemas Nervosos Pneumogástrico e Simpático; e estes, com todas as suas múltiplas

ramificações e complexidades, dependem do Poder da Vontade, que, sendo aquecido pelo amor e orientado pela sabedoria, ocupa as câmaras e convoluções do cérebro. Toda a saúde nasce legitimamente.

Tal como Vénus, ela surge da "espuma do mar" da vida — o sangue. Nada pode gerar sangue senão o processo digestivo, cujos órgãos, para cumprirem plenamente a sua nobre missão, necessitam de ser alimentados com comida simples e nutritiva. Uma batata assada é mais nutritiva do que duzentos e cinquenta gramas de peixe ou carne branca; e uma tigela de papas, preparada com partes iguais de farinha de milho e bolachas de Graham moídas, gera mais saúde e fornece mais força do que um quilo de bife de vaca. Da mesma forma, é quimicamente verdade que cinco respirações profundas e bem aproveitadas de ar puro são mais revigorantes do que uma chávena de vinho, conhaque ou café.

CHÁ, CAFÉ, ÁLCOOL E TABACO

Segue-se uma passagem extraída de uma carta escrita por um jovem desta cidade: "Será possível que, com o progresso do mundo, tenha sido necessário que a humanidade degenerasse fisicamente, para se elevar ou fortalecer mentalmente? Estará o temperamento mental a sobrepor-se ao nutritivo e muscular? Terá o homem necessidade destas drogas para tal fim? Em suma, terão elas uma missão benéfica, direta ou indiretamente, para a espécie? Tal como um pato jovem se atira naturalmente à água, assim amei eu o chá, o café e o tabaco antes mesmo de os experimentar. A minha experiência demonstra que a maioria dos alcoólatras são homens acima da mediocridade.

Edgar Allan Poe é um caso notável. E parece realmente que as mentes mais brilhantes, penetrantes, refinadas e delicadamente organizadas são as mais suscetíveis e as primeiras vítimas dos estímulos. Porquê? Por favor, responda a um Jovem."

Explicação — Quando a humanidade era simples, desprovida de arte, ignorante e pouco desenvolvida, as suas necessidades físicas e mentais eram poucas e simples, e, por conseguinte, facilmente satisfeitas. Capacidades limitadas exigem meios de subsistência igualmente limitados. Mentes simples têm desejos simples e, por isso, procuram apenas gratificações singelas. Mas, à medida que a lei do Progresso fez germinar os gomos da inteligência humana e expandiu as suas capacidades para a descoberta e a invenção mecânica, na mesma proporção aumentaram a excitabilidade, a irritabilidade e a impaciência da mente.

Altas sensibilidades organizacionais são indispensáveis ao desenvolvimento da Arte, da Música, da Ciência e da Experiência Espiritual. A poesia, a filosofia, a literatura, a arquitetura, entre outras, são impossíveis para mentes grosseiras e de baixo tom. Elevadas formas de refinamento voluntário nas regiões do cérebro, bem como uma grande delicadeza na teia nervosa ganglionar correspondente, são pré-requisitos para conceber princípios sublimes em qualquer área do interesse humano.

Pais dotados dessa requintada sensibilidade e consequente génio transmitem aos filhos não os talentos e tendências superiores, mas antes toda a excitabilidade, irritabilidade e inquietude. Assim, muitas vezes, os filhos de progenitores muito dotados herdam apenas tais fragilidades, fruto das chamas da procriação. Consequentemente, como se compreenderá facilmente, tais descendentes padecem de várias enfermidades, sobretudo a nível nervoso, e, por isso, procuram os remédios apropriados com a mesma naturalidade com que um pato procura a água.

Originalmente, e considerados como medicamentos, os diversos estímulos usados por diferentes povos são puros e adequados para tratar doenças do sistema nervoso. Tabaco, coca, ópio, haxixe, álcool, chá, café, entre outros, são belos e apropriados remédios. E o princípio paternal e sapientíssimo da existência humana guiou infalivelmente o indiano oriental, o grego, o italiano, o chinês, os monges, o indígena americano e todos os nervosamente enfermos do mundo para os remédios perfeitos contra os males herdados da ascendência ou absorvidos através do leite materno.

Por isso, não é de estranhar que muitos desejem tais estímulos mesmo antes de os experimentarem—órgãos doentes, cobertos pelas suas respetivas redes nervosas ganglionares, são instintivamente atraídos para os meios naturais de restabelecimento da saúde. Os indivíduos mais brilhantes e promissores são, por vezes, irresistivelmente impelidos a atenuar a irritabilidade das suas organizações altamente sensíveis. Assim, os mais "delicadamente organizados" são as vítimas mais prontas dos estímulos.

Já as naturezas mais rudes e grosseiras, com capacidade mental limitada e de baixo tom, aderem ao vício da intemperança por mera imitação na juventude; e, posteriormente, continuam nesse hábito, mesmo após a rebelião do juízo e da consciência, devido à tremenda força de um apetite desviado, que se recusa a ceder ao comando da razão.

A nossa ideia quanto aos estímulos será melhor compreendida se afirmarmos que, de acordo com as nossas investigações, o álcool e as bebidas populares não são, de fato, estimulantes ou irritantes, exceto nos seus efeitos primários e imediatos sobre os gânglios e o sistema nervoso.

O seu efeito secundário e absoluto é exatamente o oposto da excitação e irritação. Tabaco, ópio, chá, café, etc., são debilitantes e enfraquecedores do organismo nervoso. Produzem uma fortaleza temporária, geram uma indiferença estoica e uma disposição para se abster de participar na veemência e alvoroço circundantes; transmitem uma equanimidade fictícia, uma serenidade, uma compostura imperturbável, mesmo no meio do delírio e das excitações de uma sociedade desarmoniosa.

E foi unicamente em virtude destes efeitos desejáveis que a humanidade, originalmente, foi levada à descoberta e uso de vários estímulos. Mas, paradoxalmente, esses mesmos medicamentos geram efeitos exatamente opostos nos sistemas nervosos dos indivíduos que, estando saudáveis, os utilizam como elementos de socialização ou luxos habituais; ou seja —

tabaco, chá, café, rum, etc., produzem em pessoas saudáveis a mesma excitabilidade, irritabilidade e impaciência que estes remédios foram concebidos pela natureza para eliminar "naqueles que estão doentes".

Mas chegou finalmente à Terra, cremos nós, o tempo em que as pessoas podem erguer o estandarte da Saúde. Esse padrão permitirá o uso de remédios apenas em casos de doença e sofrimento. Todos os estímulos e ervas são medicamentos. Se os nossos pais, por força de qualquer causa ou hábito imaginável, transmitiram ao nosso sistema nervoso um gosto por estímulos, cabe-nos a nós exaltar a Vontade, a Sabedoria e o Amor acima dessa inclinação hereditária. "Um jovem" deve tornar-se UM HOMEM—por sua própria conta e em nome da sua prosperidade individual, tanto na Terra como no Mundo Espiritual.

A sua querida mãe poderá ter vivido e trabalhado durante longos anos de sofrimento e agitação, cuja fricção e dificuldade tentou, na ignorância, superar através do chá e do café, ou mesmo com recurso ao ópio e ao rapé; tal como o seu pai, impetuoso e pouco instruído — inflamado por sangue enérgico e pelas irritações resultantes de alguma transgressão física ou mental — poderá ter recorrido ao álcool e a outros ditos estimulantes como forma de lubrificar as engrenagens da vida, transmitindo o desejo (ou apetite) por sensações intensas ao sistema nervoso do nosso "Jovem".

Contudo, existe apenas um verdadeiro remédio: Individualize-se, e comprometa-se a controlar os seus apetites por meio da VONTADE, que é o centro de gravidade em posse de toda mente individual. Recorde: os deuses ajudam aqueles que se ajudam a si próprios — por outras palavras, terá muitos amigos quando já não precisar deles. Daí a necessidade da Amizade consigo próprio.

AUTO-RECTIFICAÇÃO NESTE MUNDO

Declaração — "Na minha alma reside um sentimento de mal praticado por ela própria contra si mesma. Tendo perdido toda a fé anterior nas confissões orais e estando sem esperança de alívio através de preces insistentes — mas sentindo, ainda assim, que a minha natureza necessita de algo arbitrário que a oriente, algo externo que sirva como penitência — tomo a liberdade de perguntar como, à luz do Espiritualismo, poderei satisfazer a minha própria alma, reconciliar-me comigo mesmo e superar os efeitos nocivos de ações passadas, de modo a reencontrar a felicidade no coração?"

Remédio — Existe um vislumbre de verdade na doutrina católica da penitência imposta aos pecadores como remédio preparatório para a remissão dos pecados. No entanto, o método filosófico que pode curar, ainda que parcialmente, as feridas auto-infligidas no espírito, pela desobediência às mais elevadas atrações da alma, é o seguinte: iniciar, de forma alegre e pronta, a realização de todos os atos possíveis de benefício para a irmandade universal da Humanidade — começando pela justiça a si mesmo, tanto física como mental, o que inclui a felicidade do outro "eu" (o par conjugal), e estendendo tais atos e dádivas de bondade,

sempre que a oportunidade surja, através de cada elo da cadeia dourada que une o homem ao homem, a alma humana à Mãe Natureza, e todos, numa gloriosa união eterna, ao Pai Deus.

O SIGNIFICADO DO TERMO "PRINCÍPIO"

Na Nova Filosofia, o termo *Princípio* é utilizado com dois significados, os quais devem ser atentamente observados por todos os que se proponham dominar os seus ensinamentos metafísicos e transmundanos.

Em primeiro lugar, "princípio" designa um modo de ação imutável. Nesta aceção, abrange-se toda e qualquer manifestação da matéria, bem como toda regra estabelecida e invariável no que toca à mente ou à ciência. Um princípio matemático, por exemplo, refere-se à lei imutável que regula a ciência dos números. Do mesmo modo, um princípio fisiológico significa o modo fixo de funcionamento natural dos órgãos e funções. Ao pensar-se num princípio, neste contexto, pensa-se numa regra ou modo de ser e de agir imaterial, não substancial e impercetível.

Em segundo lugar, "princípio" designa uma substância imutável e imortal — etérea, espiritualizada, para além da deteção pelos cinco sentidos, e contudo tão real, tão substancial, tão distinta do nada quanto tudo o que é indestrutível pode ser.
Neste sentido é que empregamos o termo quando falamos da alma e do espírito do homem; e também ao referirmo-nos à Natureza ou ao Deus da Natureza. "Deus é espírito" — e o mesmo se aplica à Natureza — sendo ambos princípios substanciais e interinteligentes. Os seus modos de ação imutáveis são também "princípios", mas isto aplica-se apenas na primeira definição; pois a segunda diz respeito àquilo que age, e não propriamente à ação em si. Um indivíduo pode descobrir e conceber um método relativo à matéria, e chamar a esse método "princípio", mesmo sem possuir compreensão clara daquilo que age perante os seus sentidos. A esse chamamos pensador sensorial ou racionalista científico; mas se compreende o segundo significado de "princípio", então é um metafísico e filósofo espiritual.

QUAL É O PRIMEIRO — O CORPO OU O ESPÍRITO?

Pergunta — Cresce o espírito a partir da matéria? Será ele o produto refinado da organização material? Ou será a organização material a manifestação e produto do espírito?

Resposta — Toda a formação e organização são efeitos de Princípios eternos, os quais são interinteligentes e divinamente perfeitos em todas as suas operações. Estes Princípios são: Associação, Progressão e Desenvolvimento. A primeira manifestação é a revelação da primeira lei; segue-se a revelação do segundo princípio; e por fim, o terceiro princípio é desvelado em todo o esplendor dos seus poderes imortais. Em todas as partes do "imenso todo", estas três Leis se revelam plenamente ao olhar do observador filosófico.

Eis então a resposta: Matéria e mente, enquanto dois princípios, avançam como se fossem uma única substância essencial. Estes dois princípios eternos têm origem na fonte primordial, fluem das profundezas abissais do centro divino, e juntos expandem-se através dos sóis, planetas, minerais, vegetais e animais — culminando o seu percurso diverso na formação do tipo humano. O que é válido na Terra, é igualmente válido em milhares de outros planetas no espaço. Corpo e alma desenvolvem-se simultaneamente no cume de todos os reinos inferiores. O espírito humano é desabrochado pela ação conjunta do corpo e da alma.

O espírito não é o primeiro, mas o último na ordem do desenvolvimento. Não se entenda que corpo e alma, como marido e mulher, sejam "pais" do espírito (no sentido de o criarem), mas sim que o espírito é atraído e entronizado no templo corpo-alma, por meio da ordem e forma perfeitas que estes estabelecem na encarnação. O espírito torna-se, assim, soberano sobre o corpo e a alma, por convite e atração, e a individualidade do homem fixa-se.

Estabelecida a existência individual do homem, as três Leis anteriormente mencionadas iniciam e prosseguem o seu trabalho no seio dos atributos da mente.

INCORRIGIBILIDADE DO SANGUE

Pergunta — Uma educação religiosa supera, como alguns afirmam, todas as predisposições herdadas para o mal?

Resposta — Não; pois a inclinação originária ou herdada do sangue constitui a raiz vital da mente. A educação é um enxerto na árvore da vida, e dará fruto semelhante a si mesma, mas a fonte vital é a organização. Recordemos as palavras de Amintor a Evadne, na peça *The Maid's Tragedy*, nas quais se reconhecem dolorosamente as propensões pré-natais mais fortes do que a educação:

"Não zombes de mim
Apesar de dócil, e habituado às minhas dores,
Que são meus irmãos de leite, posso saltar
Como lobo treinado, à minha selvajaria natural,
E cometer uma atrocidade. Peço-te, não zombes!"

Surge aqui uma importante questão quanto ao remédio para os defeitos constitucionais de carácter, que não abordaremos de momento. Que o primeiro nascimento seja correto: um tesouro de amor puro e doçura; uma infância harmoniosa "que desabroche como uma primavera perpétua."

CRESCEM OS INFANTES NO CÉU?

Pergunta — Crescem os infantes até à estatura própria após a morte? Em caso afirmativo, reconheceremos os nossos pequeninos quando nos reencontrarmos com eles?

Resposta — Muito se pode escrever sobre os infantes, e alguns desses pontos poderão ser abordados posteriormente; mas, por ora, respondamos apenas à questão colocada. Um espírito que havia morrido em tenra idade e alcançado a maturidade nas esferas espirituais, regressou aos pais ainda vivos, levando o médium a percebê-lo psicologicamente tal como aparecera antes da morte, vinte e dois anos antes. A vidente descreveu o espírito como ainda em estado infantil. A descrição foi tão fiel e minuciosa que os pais, ao escutarem, não puderam senão reconhecer a presença do seu amado filho espiritual.

Do mesmo modo claro e convincente, quando os pais entrarem na Terra do Espírito, os filhos crescidos que os antecederam revelar-se-ão por certos sinais internos e apelos intuitivos, satisfazendo plenamente os pais quanto ao vínculo que os une. Não através da psicologia, mas pela força da sabedoria intuitiva, pela qual o tempo se anula e o espírito adquire plena compreensão da sua própria história e relações. É por meio dessa sabedoria da intuição que reencontrareis o ente querido perdido. Lembrem-se que a intuição

"Revela todas as leis e milagres da Natureza.
O mundo, outrora incompreensível, já o não é;
Tudo é claro como esferas estreladas recém-nascidas."

POR QUE FORAM DESCONTINUADOS OS PROCESSOS PRIMÁRIOS

Pergunta — Porque não são hoje produzidos o homem e os animais como o foram no princípio?

Resposta — Porque os processos finais da Natureza suplantaram os métodos fundamentais; tal como a fiação da lã e do algodão por maquinaria substituiu o tear manual, o fuso e a roca do século passado; ou, para usar outra metáfora, tal como a cabeça humana assume precedência sobre o corpo no desempenho das funções da vida orgânica. Mas não se interprete erradamente o nosso significado. Não conhecemos qualquer era na história da Terra em que homens e animais tenham sido produzidos de modo diferente da atual lei universal da procriação.

Contudo, observamos um período remoto em que as plantas se fundiram em organizações animais, e outro mais recente em que as estruturas animais superiores deram origem, por meio do organismo reprodutivo da fêmea preparada, aos tipos mais elementares da família humana. Mas não encontramos qualquer momento em que as formas vegetais se tenham tornado animais, nem qualquer transformação em que as formas dos animais superiores tenham evoluído até à forma humana. Ensinamos, portanto, que a raça humana teve origem no espermatozoide aperfeiçoado dos animais superiores, mas não que as suas estruturas tenham sido gradualmente modificadas e promovidas, por progressão, até à forma do homem.

A razão pela qual os processos primários não são continuados deve ser evidente a qualquer pensador.

A UNIDADE DO UNIVERSO

A atmosfera da verdade nunca é obscurecida pelas nuvens do medo. Só se desviam aqueles que não reconhecem a influência sagrada da verdade. Não será possível atrair inteligências superiores? A cadeia da causalidade nunca é verdadeiramente quebrada, ainda que pareça interrompida quando alguma confusão espiritual invisível perturba a harmonia geral. O império da Natureza é regido por leis imutáveis. Daí que o poeta tenha sido mal-inspirado ao escrever:

"Na cadeia da Natureza, qualquer elo que se toque,
Décimo ou dez milésimo, rompe toda a cadeia."

Não é assim, caro leitor! A Natureza é a companheira conjugal da Mente Infinita. Cada uma é a tradução perfeita da outra. E quanto mais elevado o intelecto e mais puros os afetos do homem, maior será a sua apreciação e gozo do "todo estupendo".

CASAMENTOS TEMPORÁRIOS

Pergunta — Deverá alguém que acredita que a sua alma-gémea está no Mundo Espiritual casar-se nesta vida? E tal crença não tornaria o casamento infeliz?

Resposta — A lei divina do verdadeiro casamento harmonioso — ou seja, de um homem com uma mulher, sendo ambos o complemento e o igual um do outro — é eterna no seu domínio sobre o destino humano. Apenas os errantes, os sem companheiro, os que amam com pureza, podem sentir-se livres para contrair matrimónio. Nenhum coração pode ansiar com pureza por comunhão conjugal, a menos que a sua fonte de amor permaneça não procurada ou, se procurada, insatisfeita e sem par.

É impossível, cremos, que aqueles que sinceramente acreditam que o seu par do coração os aguarda para além do túmulo, se entreguem a um casamento mundano — a uma mera simulação legal do genuíno — por gratificação sensorial ou por propósitos transitórios. Desilusão e solidão invadiriam os seus corações terrenos, e discórdias profundas vaguearam pelos seus lares. A felicidade só pode florescer imortalmente no ramo vital de uma união conjugal eterna. Porém, a crença de que nenhuma alma permanecerá para sempre só — de que cada coração será um dia indissoluvelmente unido ao seu verdadeiro par — deveria inspirar o mundo com uma alegria inefável.

O QUE É O MAL?

Muitas mentes são profundamente perturbadas com o enigma do Cristianismo: a origem do mal.

Respondemos de forma breve: a origem do mal é a ignorância, e a origem do Diabo é o mal. O céu azul é uma mescla de escuridão e luz branca. A Natureza é uma vasta máquina ou bateria magnética, com um pólo positivo e outro negativo, e o homem é o indutor. O homem é um ser intermédio e liga os dois pólos opostos. Ele une os mundos animal e angélico num só. Consequentemente, recebe os antagonismos de um e sente as atrações do outro. O mal é a matéria-prima desta vida; o incidente necessário daquele bem que há de vir. A escuridão só se dissipa com a chegada da luz. A nossa falta de desenvolvimento é o único mal absoluto. O Diabo não subsiste na presença da Sabedoria e da Integridade.

PARA ONDE VAI A ALMA DAS COISAS

Proposição — Um correspondente escreve: "Afirmam que animais e plantas não são imortais, mas o que sucede aos seus princípios vitais, sensíveis e pensantes após a morte? Para onde vai a sua alma?"

Resposta — De acordo com a nossa investigação, continuada há mais de doze anos, nenhuma alma é necessariamente imortal quanto à sua forma ou figura; contudo, em essência, nada é suscetível de aniquilação. Apenas as formas últimas são eternas. A forma interna do ser humano é uma forma última; por conseguinte, essa forma, com os seus dons gloriosos, é eterna. Mas as formas de plantas e animais são formas transitórias; assim, tais formas, com todos os seus princípios vitais, cessam eventualmente de existir. Apenas a forma se extingue; os princípios vitais perduram eternamente.

E para onde vão, então, os princípios da alma dos animais após a morte? Para o mar ilimitado da vida que pulsa e se agita ao nosso redor, acima e através de nós. Os corpos dos animais e plantas decompõem-se e fundem-se com as substâncias do mundo material; do mesmo modo, as almas desses corpos transitórios dissolvem-se e misturam-se com os princípios vitais do universo espiritual, que nos envolve por todos os lados, sem limites. A Terra produz incessantemente novos corpos, novos peixes, novas plantas, novos animais, etc., e os princípios elementares dos corpos anteriores integram-se livremente nesses novos desenvolvimentos, no seu caminho ascendente até ao Homem.

HÁBITOS E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Pergunta — "Embora tenha lido muito, não me sinto satisfeito com o que sei sobre o Tabaco, o Álcool e a Sífilis. Porque foi o homem constituído de forma a amar os dois primeiros ou a originar o último?"

Resposta — Após um exame cuidadoso, somos levados à conclusão de que nenhum ser humano é constituído para amar o álcool ou o tabaco. Os efeitos imediatos do álcool são agradáveis e tranquilizadores. A memória desse alívio temporário dos aborrecimentos e fadigas da vida é o íman que atrai milhares ao consumo repetido, mais e mais, até que o

hábito se enraíza para além do controlo da vontade. E isto é verdade mesmo quando o julgamento e a consciência se unem contra o hábito. O uso do tabaco inicia-se por imitação entre rapazes; posteriormente, torna-se um hábito autónomo e prejudicial, incontrolável pela vontade do indivíduo.

A Mãe Natureza é extremamente justa e bondosa para com todos os seus filhos amados. Se obedecem às suas melhores leis, ela coroa os seus atos com felicidade. Se, porém, permanecem sob a orientação de leis inferiores, ela aplica-lhes, com rigor filosófico, as consequências do seu desvio. Coroa o amor conjugal e o verdadeiro matrimónio com o diadema da felicidade; mas, com igual justiça, gera doença e corrupção no âmago daqueles que violam as suas santidades.

EXERÇA O PODER DA VONTADE

Doença — "Não sofro de qualquer enfermidade evidente, mas possuo pouca energia, tanto física como mental. Desejo saber se tal se deve a algum defeito de organização, ou se é uma fraqueza que poderei, eventualmente, superar."

Remédio — É indigno de um espírito imortal render-se a esse vil malfeitor, o mais desprezível entre quinhentas doenças, conhecido nestas partes como "General Fraqueza" (*Gen. De Bility*). Relativamente à duração das enfermidades corporais, citamos as palavras do poeta:

"Nada é eterno
Senão o que provém de Deus. Toda a dor e aflição
São, pois, finitas. Poderá o ladrão roubar
A Deus? Todas as almas são d'Ele, Dele derivadas,
E, assim, são boas, e apenas o Bem é eterno.
Mas o Mal, nascido de causas secundárias,
Coisas criadas, matéria bruta e suas leis,
Não provém de toda a eternidade com Deus,
Mas possui origem recente, e por isso
Não tem um ser eterno, mas sim casual,
E deverá extinguir-se onde teve início o seu reinado."

Obedeça às regras de higiene, com banhos de água fria todas as manhãs; levante-se cedo; vá ao encontro da aurora nos braços da Mãe Natureza; descanse meia hora antes do almoço; invoque o Poder da Vontade; caminhe com firmeza; e, assim, convoque as suas energias ainda adormecidas. Pode vencer.

O MAL DO SUICÍDIO

As pessoas que falecem em resultado de acidentes súbitos não sofrem intelectualmente nem moralmente, pois a sua desgraça é puramente fisiológica ou física (semelhante, neste

aspecto, à do suicida). Porém, o ato deliberado ou desesperado de tirar a própria vida acarreta, no outro mundo, a adição de todas as desqualificações intelectuais e obscuridades morais que antecederam e se seguiram ao estado que levou ao ato ignóbil. Nenhum indivíduo pode adentrar-se abruptamente e por sua própria iniciativa no Mundo Espiritual sem, em última instância, descobrir que a causa do ato reside na sua própria constituição mental.

Isto é certo, independentemente da magnitude da provocação terrena que, inicialmente, o levou à consumação do ato. É a consciência vívida desta indignidade individual que, por longo tempo na outra vida, gera os sofrimentos e remorsos do suicida.

A MATERIA MEDICA DE HAHNEMANN

Há muita verdade nas observações do Dr. Hempel: quem não preferiria dar ao seu filho alguns grânulos de *hepar sulphuris*, *spongia*, *bichromate of potash*, etc., para curá-lo da garrotilho, em vez de recorrer a sangrias, purgas, eméticos e vesicatórios que queimam a pele? Ou quem não preferiria curar-se de pleurisia ou pneumonia em dois ou três dias, com a ingestão de pequenos grânulos inofensivos de *aconitum*, *bryonia*, *belladonna*, entre outros, ao invés de se submeter a todas as torturas do tratamento convencional durante três vezes mais tempo do que exige a prática homeopática?

A teimosia e cegueira dos chamados médicos "regulares" é deveras espantosa; todos eles têm ao seu alcance o poder de abreviar o sofrimento dos pacientes tratando-os homeopaticamente, e no entanto, nenhum deles se digna sequer consultar a *Materia Medica* de Hahnemann, muito menos procurar aqueles que a estudaram e que, de bom grado, orientariam os seus colegas dissidentes quanto ao tratamento adequado a casos específicos, iniciando-os gradualmente nos princípios da nossa arte. Parece existir um abismo entre os médicos homeopatas e os alopatas, impossível de ser preenchido; não pode haver verdadeira comunhão intelectual entre essas duas classes de profissionais. Resta aos homeopatas apelar ao bom senso do público e aos brilhantes resultados da sua prática.

UM CATÓLICON INFALÍVEL

A Eclectic Medical Review apresenta o seguinte testemunho de uma jovem senhora, educada em colégios aristocráticos e habituada ao ócio em casa, de tal modo que não possuía força nem elasticidade física:

"Era tão fraca que não conseguia sequer levantar uma vassoura, e o mais leve esforço físico deixava-me doente durante uma semana. Um dia, ao observar as raparigas irlandesas, reparei no seu aspeto robusto e saudável e decidi fazer uma nova tentativa para recuperar o vigor e a cor nas faces, livrando-me da terrível lassidão que me oprimia. Num dia dedicado à limpeza, pus mãos à obra, lavando minuciosamente as salas, três quartos, as escadas da frente e o vestíbulo. Depois, deitei-me até ao meio-dia, quando me levantei e comi a

refeição mais substancial em muitos dias. Desde então, tenho ocupado parte de cada dia com tarefas domésticas ativas, e não só todos os meus amigos me felicitam pela mudança de aspeto, como experimento, em todo o meu ser — corpo, mente e espírito — um vigor maravilhoso que até então me era desconhecido. Senhoras jovens, experimentem o meu católicon."

COMO VIVER CEM ANOS

Ralph Farnham, veterano da Batalha de Bunker Hill, afirma:
"Embora esteja no meu 105.º ano, ainda sou útil; corto a minha lenha e acendo o meu próprio lume. Sou o primeiro a levantar-me de manhã e o primeiro a deitar-me à noite. Nunca durmo nem descanso durante o dia; levanto-me às cinco e deito-me às sete, durante todo o ano. Sempre fui sóbrio e, há mais de trinta anos, não provo bebidas alcoólicas, nem sequer cidra.

Nunca estive doente ao ponto de precisar de um médico. Há cerca de vinte e cinco anos parti a perna ao escorregar no gelo, e precisei de um cirurgião para colocá-la no lugar, mas foi a única vez que fui tratado por um médico. Vivo com uma dieta simples de lavrador, bebo chá e café, e janto de forma leve, nunca comendo carne à noite. Não tenho dúvidas de que esta longevidade se deve aos meus hábitos abstemios e regulares e à recusa de medicamentos para as pequenas enfermidades. Votei em George Washington para presidente, e votei em todas as eleições presidenciais desde então."

UMA PALAVRA ÀS MÃES

Fanny Fern partilhou o seguinte conselho médico às mães, sobre a importância do ar livre e do exercício:

"Considerem um dever quase sagrado a prática diária de exercício ao ar livre. Andar pela casa a varrer ou fazer tarefas domésticas não substitui o vigor restaurador do ar livre e a mudança de cenário. Sim, sei tudo sobre 'o vestido da Lúcia que ainda não está pronto' e 'o casaco do Tomás', até aquele casaco sem botões que vos é atirado ao colo como se fosse a última gota que faz transbordar o copo; ainda assim, insisto — levantem-se e saiam! Será mais importante remendar roupas do que garantir que os vossos filhos não fiquem órfãos cedo, nem nasçam com uma constituição frágil que arruinará todas as bênçãos da infância?

Deixem botões e atilhos por prender; lidarão com eles com mais vigor e paciência ao regressarem revigoradas. E se cada ponto não estiver concluído no momento exato (sei como é desmoralizante não se conseguir sistematizar o trabalho, por mais que se tente), lembrem-se de que 'quem fez o que pôde, merece louvor.' O vosso marido é, sem dúvida, 'o melhor dos homens' — ainda que haja quem diga que isso pouco diz! Mas, mesmo assim, ele jamais perceberá o que vos está a consumir. Por isso, aceitem o meu conselho e cuidem de vós sem demora."

O USO DO CALOMELANO (CLORETO DE MERCÚRIO)

Existem inúmeras razões pelas quais desaprovamos o uso de calomelano (cloreto de mercúrio) em qualquer circunstância. O melhor tratamento para um fígado inativo consiste numa manipulação mecânica rigorosa do estômago e dos intestinos, incluindo a região hepática e os membros inferiores, duas vezes por dia, associada a uma alimentação equilibrada, ar puro, exercício e sono adequado. Em certos casos, a administração de mercúrio poderá não deixar efeitos sérios, pois há constituições suficientemente fortes para repelir tanto a doença como os remédios da ciência. Contudo, em todos os casos em que o organismo do doente está prostrado pela enfermidade e não consegue dominar os preparados mercuriais da medicina, observamos a submissão do sangue, dos ossos e, por vezes, do cérebro à ação arbitrária dos elementos físicos. Isto é escravidão — com o calomelano como senhor.

**(O calomel, em inglês, refere-se ao composto químico cloreto de mercúrio(I), cuja fórmula química é Hg_2Cl_2. Ele é um pó branco ou amarelado, insolúvel em água, que historicamente foi amplamente utilizado na medicina, mas hoje é pouco empregado devido a preocupações com toxicidade por mercúrio.*

Interpretação
O termo "calomel" vem do grego antigo kalos (belo) e melas (negro), possivelmente relacionado à sua cor antes de purificação. É conhecido por suas propriedades químicas estáveis, mas também pela toxicidade inerente ao mercúrio presente na composição.

Usos Medicinais Históricos
No passado, o calomel foi empregado em diversas áreas da medicina:
Laxativo e purgativo:

Foi muito usado no século XVIII e XIX como purgativo para "limpar o organismo" em casos de constipação e doenças infeciosas.

Acreditava-se que sua ação purgativa ajudava a remover toxinas do corpo.
Antisséptico e anti sífilis:

Empregado no tratamento da sífilis antes do advento dos antibióticos.
Tônico e "medicina geral":

Presente em remédios patenteados, frequentemente combinado com outros ingredientes para tratar uma variedade de condições.

Uso odontológico:

Algumas vezes usado como componente em misturas para tratamento dentário.

Riscos e Declínio no Uso

Com o tempo, os perigos do envenenamento por mercúrio foram sendo mais bem compreendidos, incluindo:

Toxicidade crônica: Afetando o sistema nervoso central e os rins.

Intoxicação aguda: Sintomas como dor abdominal, vômitos e insuficiência renal.

Devido a isso, o uso de calomel foi amplamente abandonado e substituído por alternativas mais seguras.

Usos Modernos

Hoje, o calomel é raramente usado em medicina. Ele ainda pode ser encontrado em algumas preparações tradicionais e em laboratórios de química como reagente em certos estudos, mas seu uso é restrito e regulamentado.

Na história da prática médica em Portugal, o calomel (cloreto de mercúrio(I)) teve um papel semelhante ao que se observou em outros países europeus durante os séculos XVIII e XIX. Ele foi amplamente utilizado como medicamento devido às suas propriedades purgativas e antissépticas. Aqui está um panorama do emprego do calomel no contexto português:

1. Uso Purgativo e Catártico

Tratamento de doenças febris e infeciosas: Assim como em outros países, acreditava-se que muitas doenças eram causadas por "impurezas" no corpo. O calomel era usado como um purgativo para "limpar o organismo".

Presença nas boticas: Era uma substância comum nas boticas (farmácias tradicionais) portuguesas, muitas vezes manipulada por boticários experientes e prescrita por médicos.

2. Tratamento de Doenças Venéreas

O calomel foi utilizado no tratamento da sífilis em Portugal, uma prática inspirada por correntes europeias. Na falta de tratamentos eficazes como antibióticos, o mercúrio (em diversas formas, incluindo o calomel) era empregado para tentar controlar os sintomas da doença. A administração geralmente era combinada com outros métodos tóxicos e rudimentares que tinham como objetivo eliminar o "mal venéreo".

3. Emprego em Crianças e em Doenças Digestivas

Era usado em crianças para tratar problemas intestinais, como constipações severas ou parasitas. Algumas fórmulas medicinais portuguesas incluíam o calomel em remédios compostos destinados a "fortalecer o sistema digestivo".

4. Influência da Medicina Tradicional Europeia

Durante os séculos XVIII e XIX, Portugal esteve alinhado com práticas médicas europeias, que frequentemente valorizavam tratamentos agressivos como sangrias, purgativos e o uso de compostos mercuriais.

O calomel era incluído em manuais e fórmulas médicas da época, recomendados por médicos renomados.

5. Críticas e Declínio do Uso

Preocupações com Toxicidade: A partir do final do século XIX e início do XX, médicos portugueses começaram a reconhecer os perigos associados ao uso prolongado de calomel, especialmente os efeitos tóxicos cumulativos do mercúrio.

Proibição Gradual: Com a evolução do conhecimento médico e farmacológico, e com a chegada de tratamentos mais seguros e eficazes, o uso do calomel foi descontinuado.

Nos anos seguintes, o foco da medicina portuguesa passou a incorporar práticas mais científicas e menos empíricas, alinhando-se com avanços globais.

O Calomel Hoje na História e na Farmacologia Tradicional

Hoje, o calomel é mencionado nos estudos históricos da medicina em Portugal como um exemplo de como os limites do conhecimento farmacológico e as conceções da época influenciaram a prática médica. Ele simboliza um período em que a busca pela cura muitas vezes envolvia métodos extremos e, por vezes, prejudiciais.)

COMO MANTER OS DENTES LIMPOS

Para preservar o privilégio de um hálito agradável, recomenda-se, em primeiro lugar, uma disposição alegre e grata; em segundo, refeições regulares, moderação na quantidade de alimentos ingeridos e uma digestão eficiente. Relativamente à limpeza dos dentes, a moderna química fornece-nos ensinamentos elucidativos: foram realizadas análises microscópicas às substâncias depositadas nos dentes e gengivas de mais de quarenta indivíduos, provenientes de diversas classes sociais e condições físicas, tendo-se verificado, em quase todos os casos, a presença de inúmeros parasitas de origem animal e vegetal.

Dos parasitas animais, identificaram-se três ou quatro espécies, e dos vegetais, uma ou duas. De fato, os únicos indivíduos cujas bocas se encontravam totalmente livres destes organismos lavavam os dentes quatro vezes ao dia, utilizando sabão uma vez. Um ou dois deles complementavam a limpeza passando fio dentário entre os dentes. Observou-se que o número de parasitas era tanto maior quanto maior fosse o descuido com a higiene oral. Estudou-se também o efeito de diversos agentes sobre os parasitas. Nem o fumo nem o suco do tabaco afetaram a sua vitalidade.

O mesmo se verificou com lavagens dentárias à base de cloro, casca pulverizada, soda, amónia e outros detergentes populares. No entanto, o sabão revelou-se capaz de os

destruir de forma imediata. Pode-se inferir, portanto, que este é o meio mais eficaz e apropriado para a limpeza dentária. Em todos os casos em que foi testado, recebeu elogios unânimes. Importa acrescentar que apenas se deve utilizar sabão branco puro, livre de quaisquer descolorações.

O AZEITE DOCE E O ENVENENAMENTO

No primeiro volume da série Harmonial, defendeu-se o uso imediato de azeite doce, seguido da administração de um emético, em casos de ingestão de venenos ativos e mortais. À época, esta recomendação foi desvalorizada por muitos médicos ditos científicos. Contudo, segundo notícia veiculada pelo *Tribune*, o senhor Blandlet, de França, destacou um curioso fato toxicológico: substâncias gordurosas reduzem significativamente a solubilidade do ácido arsénico, tanto em água pura como em líquidos ácidos ou alcalinos.

Assim, em contato com gordura, as propriedades venenosas do ácido arsénico diminuem, tornando-se também mais difícil detectar a sua presença por meio de reações químicas. Segundo as experiências de Blandlet, uma pequena quantidade de substância gordurosa reduz a solubilidade do ácido arsénico a um décimo quinto ou vigésimo da que apresenta em estado puro. Este fato explica porque o arsénico, quando ingerido sob a forma de pó, por vezes permanece no organismo sem provocar danos imediatos; e também porque, em casos de envenenamento, a substância não é facilmente detetada em alimentos ou partes do corpo ricas em gordura.

Infere-se ainda que produtos como o creme de leite constituem excelentes antídotos contra o ácido arsénico. Morgagni relata que, em tempos, barqueiros indianos surpreendiam os presentes ao ingerir grandes quantidades de arsénico sem sofrerem danos, após consumirem previamente leite ou outras substâncias gordurosas. Após a saída do público, os barqueiros induziam o vómito para expelir o veneno.

MUDANÇA DE VESTUÁRIO

Não se deve apressar a substituição das roupas de lã durante a primavera. Muitas constipações, reumatismos, lumbagos e outros incómodos estão à espreita nos primeiros dias de sol, prontos para atacar os incautos que abandonam a sua armadura protetora de flanela. Mudanças súbitas no organismo acarretam riscos diversos, mas o corpo adapta-se a quase todas as condições, desde que a transição se faça de forma gradual. A flanela protege contra alterações repentinas de temperatura. Em dias quentes, quando a transpiração é abundante, a sua rápida evaporação pode originar perda significativa de calor corporal e provocar arrepios, seguidos do comprometimento de alguma função orgânica, como a congestão nasal ou perturbações intestinais.

A flanela contém muito ar nos seus interstícios e é, por isso, um mau condutor de calor e frio. A evaporação processa-se mais lentamente do que em tecidos de algodão ou linho, o

que a torna excelente para vestuário. Muitas pessoas usam-na durante todo o ano, junto à pele, como proteção contra doenças comuns no verão. No entanto, a conveniência do seu uso contínuo depende da constituição e ocupação de cada um. Em todo o caso, a flanela não deve ser descartada até que o clima se estabilize de forma duradoura. — *Med. Journal*.

UMA OCUPAÇÃO PREJUDICIAL À SAÚDE

Nada há de mais indigno para um ser humano do que sacrificar a saúde em troca de algum ganho monetário. Se a sua ocupação não contribui para a sua felicidade e bem-estar físico, abandone-a de imediato e para sempre, tal como se fugiria da presença de um mal avassalador, e dedique-se a uma atividade que lhe proporcione equilíbrio e saúde. Submeter a integridade humana ao amor pelo dinheiro, especialmente quando se praticam atos nocivos com o objetivo de alcançar um bem egoísta, é merecedor da mais veemente condenação por parte de qualquer mente honesta e altruísta.

ÁGUA IMPURA

Se se deixar um jarro de água num compartimento fechado, em poucas horas esta absorverá praticamente todos os gases respiratórios e de transpiração presentes no ar, tornando-o mais puro, mas tornando-se a própria água imprópria para consumo. Quanto mais fria estiver a água, maior a sua capacidade de absorção desses gases. A temperaturas comuns, um litro de água pode conter um litro de dióxido de carbono e vários litros de amoníaco. Esta capacidade duplica se a água for arrefecida até à temperatura do gelo. Por isso, a água que permaneceu num quarto durante algum tempo não deve ser bebida. Da mesma forma, recomenda-se esvaziar completamente a coluna da bomba de água pela manhã antes de utilizar o líquido. A água impura é mais prejudicial à saúde do que o ar impuro. — *Ec. Med. Journal*.

OS COMEDORES DE ARSÉNICO DA ESTÍRIA

Segundo artigo publicado no *Pharmaceutical Journal*, é comum entre os camponeses da Estíria, Tirol e Satzkammergut o consumo de arsénico, especialmente por caçadores e lenhadores, com o objetivo de estimular a mente e prevenir a fadiga. O arsénico é ingerido puro, dissolvido em líquidos quentes como café, em jejum, começando com uma quantidade ínfima, equivalente à cabeça de um alfinete, até atingir o tamanho de uma ervilha. A aparência geral e o tom de pele melhoram consideravelmente, sendo que estas pessoas raramente aparentam a sua verdadeira idade. A primeira dose provoca ligeiros sintomas de envenenamento, como ardor no estômago e náuseas, mas sem gravidade.

Contudo, uma vez iniciado, o hábito não pode ser interrompido de forma súbita, sob pena de provocar graves sintomas de intoxicação que podem levar rapidamente à morte. Os consumidores habituais de arsénico tendem a ter vidas longas e são especialmente resistentes a doenças infeciosas e febres; porém, caso não abandonem o hábito

gradualmente, acabam invariavelmente por falecer de forma súbita. Em certas fábricas de arsénico, próximas de Salzburgo, apenas os trabalhadores que consomem diariamente doses da substância conseguem manter-se no local por algum tempo, pois os vapores letais eliminam rapidamente os restantes.

TRATAMENTO DE PESSOAS QUE SOFRERAM CONGELAMENTO

Segundo um autor médico, no tratamento de pessoas vítimas de congelamento, a zona afetada deve ser friccionada com água fria ou neve, passando-se depois para líquidos de temperatura média, em ambiente frio; o doente deve ser introduzido com precaução em ambiente aquecido e administradas pequenas quantidades de bebidas alcoólicas ou chá quente, sendo então colocado na cama para induzir a transpiração. Mesmo quando o paciente aparenta estar morto, ou tenha permanecido nesse estado por dias, deve-se dar uma oportunidade a estes métodos. Quando o camponês francês Boutillat, que permaneceu adormecido na neve durante quatro dias, foi encontrado e envolvido em lençóis embebidos em água aromática, é muito provável que este tratamento tenha sido a causa da gangrena que afetou os seus pés.

Ainda se desconhece o mecanismo exato através do qual o frio mata: uns sugerem que paralisa o coração; outros, que o frio faz o sangue "recolher-se" para o interior, provocando apoplexia. A sonolência irresistível que toma conta dos que se perdem na neve é bem conhecida — uma vez cedendo a ela, a morte é quase certa. Em alguns casos, o frio actua de forma imediata: pessoas foram encontradas mortas, de pé, nas suas posições habituais de trabalho, com a boca entreaberta e os membros na posição assumida em vida, preservadas pela ação antisséptica do frio, sem sinais visíveis de decomposição.

INFLUÊNCIA DO ÓLEO DE FÍGADO DE BACALHAU E DO ÓLEO DE COCO

O Dr. Thompson, num trabalho apresentado à Royal Society, afirmou que a administração de óleo de fígado de bacalhau a doentes com tuberculose aumentava a concentração de glóbulos vermelhos no sangue. Já o óleo de amêndoas e o azeite não apresentaram quaisquer efeitos terapêuticos. Por sua vez, o óleo de coco revelou resultados quase tão eficazes quanto o óleo de fígado de bacalhau. Trata-se de uma oleína de coco pura, obtida por pressão do óleo bruto de coco produzido no Ceilão e na Costa de Malabar, a partir do miolo seco do coco, e refinada por tratamento com álcali e múltiplas lavagens com água destilada.

Este óleo queima com uma chama azulada, indicadora de baixo teor de carbono, e não é secante. Para análise do sangue, todo o volume extraído era pesado, sendo o coágulo escoado durante quatro a cinco horas, dividido em duas partes: uma, seca em estufa para determinação da água; outra, macerada em água fria até perder a cor, depois seca moderadamente, digerida com éter e álcool para extração da gordura, e finalmente seca e

pesada como fibrina. A partir dos pesos da fibrina e do coágulo seco, calculava-se o valor dos glóbulos vermelhos.

O CÉREBRO DO NEGRO

Segundo as investigações do Professor Tiedemann, de Heidelberg, o peso do cérebro de um europeu adulto do sexo masculino varia entre três libras e três onças e quatro libras e onze onças (peso troy); o cérebro feminino é, em média, entre quatro a oito onças mais leve. O cérebro atinge o seu desenvolvimento máximo por volta dos sete ou oito anos de idade, diminuindo com o envelhecimento. À nascença, o cérebro representa um sexto do peso corporal; aos dois anos, um décimo quarto; aos três, um décimo oitavo; aos quinze, um vigésimo quarto; e na idade adulta (dos vinte aos setenta anos), varia entre um trigésimo quinto e um quadragésimo quinto.

Não se observa qualquer diferença significativa, segundo o Prof. Tiedemann, no peso ou tamanho médio do cérebro entre negros e europeus, nem os nervos são proporcionalmente maiores num grupo do que no outro. A forma externa do cérebro do negro difere apenas ligeiramente da do europeu, sendo que não existe qualquer diferença estrutural interna, nem maior semelhança com o cérebro do orangotango do que a verificada no cérebro europeu, salvo talvez uma maior simetria na disposição das circunvoluções. O ângulo facial é, no entanto, menor no negro do que no europeu.

EFEITOS DO CHÁ NO ORGANISMO

A teoria geralmente aceite entre os químicos tem sido a de que o chá reduz o desgaste corporal, permitindo assim a manutenção das funções vitais com menor quantidade de alimento. O Dr. E. Smith, numa recente reunião da *Society of Arts*, apresentou os resultados de algumas experiências realizadas com o intuito de verificar a veracidade desta teoria. Constatou que, quando há abundância de alimento no organismo, especialmente dos tipos farináceo ou gorduroso, o chá atua como um poderoso agente digestivo e, ao favorecer a transformação dos alimentos, contribui para a nutrição do corpo. No entanto, na presença de défice alimentar, o chá promove o desgaste dos tecidos e enfraquece as forças vitais.

O MAL DO EXCESSO DE MEDICAÇÃO

Se um homem cristão profere uma oração apropriada ao Senhor, breve e direta, e depois termina — como fazem todos os homens sensatos — muitos consideram que tal não é uma oração digna e que o orador será, sem dúvida, uma pessoa pouco esclarecida, incapaz de orar como se deve. Tais pessoas não hesitariam em repreender o próprio Cristo, se este se encontrasse entre nós.

As considerações acima foram publicadas no *Christian Banner*, órgão da "Union Baptist Church", de Fredericksburg, Virgínia, e merecem o nosso pleno acordo. Acrescentamos que, do mesmo modo, muitos julgam que um médico que não prescreve grandes quantidades de medicamentos não é digno desse nome. A frase "Filha, a tua fé te salvou" soa demasiado homeopática para a maioria das pessoas, que continuam a recorrer a elevadas doses de remédios e orações, simplesmente por ignorância, superstição e erro.

COMO TRANSFORMAR FERRO COMUM EM ÍMAN PERMANENTE

Pergunta: É possível magnetizar permanentemente ferro fundido comum? E será essa magnetização mais eficaz do que a ação da mão no tratamento de doenças?

Resposta: É sabido que qualquer pedaço de ferro, quando corretamente orientado em relação aos fluxos magnéticos da Terra, pode ser completamente magnetizado. Segundo o Professor de Filosofia Natural da Universidade de Lovaina, o processo artificial de magnetização do ferro fundido é simples. Coford Crahoz, em recente sessão da Academia de Ciências de Bruxelas, apresentou o método do Professor, acessível a qualquer pessoa que, com poucos recursos, deseje criar um íman permanente.

O processo consiste em aquecer até ao rubro uma barra de ferro fundido cinzento, polvilhá-la com ferrocianeto de potássio em três quartos do seu comprimento, em ambos os lados, e mergulhá-la de seguida em água fria. Após o arrefecimento, a barra é magnetizada com um eletroíman potente. Pode também ser usada como íman em forma de ferradura. O corpo humano, sendo composto segundo princípios magnéticos, constitui, por conseguinte, a melhor bateria para fins terapêuticos.

ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Um autor observa: Nenhuma mãe alimentaria o seu filho com leite de uma vaca doente, se soubesse disso; então, por que motivo se haveria de supor que o leite de uma mulher doente é mais saudável do que o de uma vaca doente? Ambos são, inevitavelmente, fontes de doença. As vacas alimentadas com resíduos de destilaria, em Nova Iorque, não se encontram em pior estado do que milhares de mães que consomem carne pouco saudável, e que, em vez de resíduos de destilaria, ingerem o próprio álcool, acompanhando-o ainda com os venenos adicionais do chá, café, tabaco e diversos medicamentos. Entre mães doentes e vacas de destilaria, os nossos filhos enfrentam grandes dificuldades, e, assim, dez ou doze mil deles morrem todos os anos apenas nesta cidade.

Esta mortalidade aterradora, mais temível do que a cólera, repete-se anualmente sem qualquer ação concreta, porque a consideramos inevitável e já nos tornámos insensíveis a ela. Tenho escrito sobre este tema durante anos, e estou decidido a levar as pessoas a refletir sobre o assunto. Uma vez despertado o pensamento, a ação virá por acréscimo. Não existe homem com um coração humano, nem mulher alguma, que não se sinta compelida a

conhecer as causas desta mortalidade infantil e os meios para travar o seu avanço devastador.

AVANÇOS AMERICANOS EM CIRURGIA

Segundo o *Illustrated News*, poucas doenças têm sido tratadas de forma tão ineficaz e insatisfatória quanto aquelas que afetam a coluna, a anca e o joelho, devido, sobretudo, ao limitado conhecimento sobre a sua verdadeira natureza, evolução e causas. Uma recente descoberta veio lançar nova luz sobre estas questões, trazendo promissora utilidade para o tratamento de um vasto conjunto de pacientes. O autor desta descoberta é o Dr. H. G. Davis, médico desta cidade.

Após anos de investigação, concluiu que, sempre que uma articulação se encontra enrijecida por qualquer motivo, e os extremos dos ossos são fortemente pressionados pela ação muscular, uma área muito reduzida da superfície articular suporta toda a pressão. Esta concentração de força provoca desgaste, destruindo primeiro a cartilagem e, subsequentemente, o próprio osso subjacente. A zona afetada alarga-se progressivamente, agravando-se até que a situação se torna desesperada, exigindo, por vezes, amputação do membro e colocando a vida do doente em risco.

Face a esta realidade, é evidente que a causa primária de todo o mal reside na pressão muscular contínua sobre a articulação. Assim, o primeiro objetivo terapêutico deverá ser remover essa pressão e relaxar os músculos implicados durante um período prolongado. O simples aparelho concebido pelo Dr. Davis para esse efeito foi apresentado na *New York Academy of Medicine* e na *Medico-Chirurgical College*. Sabemos que já foi adotado pelo Dr. Buck no *New York Hospital*, e, com variações, por outros cirurgiões eminentes como o Dr. Sayre, tendo os resultados obtidos sido altamente satisfatórios.

MORDEDURA DE COBRA-CASCAVEL

O Petersburg Express publica o seguinte relato, proveniente de fonte fidedigna: Um carpinteiro, ao desmontar uma casa antiga e remover madeira apodrecida junto ao solo, foi mordido por uma cobra-cascavel. Poucos minutos depois, o dedo apresentava-se quatro vezes mais inchado do que o normal, e uma faixa vermelha estendia-se pela mão e pelo pulso. Um abatimento profundo apoderou-se do homem, e a visão tornou-se turva, sinal de que o veneno se espalhava velozmente pelo organismo, ameaçando-lhe a vida.

Foi então testado um remédio, a título experimental, que surpreendeu todos pela sua eficácia imediata. Consistia numa cataplasma feita com partes iguais de cebola, tabaco e sal, aplicada sobre a zona afetada, ao mesmo tempo que se atava firmemente um cordão em torno do pulso. Duas horas depois, o trabalhador recuperara o suficiente para retomar a

sua atividade. Conheço também o caso de um rapaz mordido por um cão raivoso que foi curado com o mesmo tratamento, aplicado por um velho negro.

LUXOS MODERNOS EM TODO O LADO

Ao compararmos o nível de conforto dos pobres e das classes médias atuais com o dos indivíduos muito mais abastados de séculos passados, é inevitável a admiração por como os nossos respeitáveis antepassados conseguiram sobreviver. Hoje, basta abrir uma torneira para obter água fresca e limpa à vontade. Um leve toque num botão fornece-nos luz abundante por meio do gás. Comunicamos instantaneamente com amigos distantes ou deslocamo-nos até eles com velocidade impressionante. Todos estes luxos — e muitos outros que consideramos banais e acessíveis — eram absolutamente desconhecidos das gerações anteriores. Quem poderá afirmar que o mundo não está em constante progresso?

A ELECTRICIDADE NOS PROCESSOS VITAIS

Poderá essa grande força de ligação do universo — esse poder universal, esse princípio maravilhosamente operativo, cuja intensidade permanece constante a todas as distâncias acessíveis da superfície terrestre, a eletricidade — ser também a origem e causa universal da vitalidade e da vida, tanto animal como vegetal, através da qual a ação instantânea do pensamento e do sentimento se transmite por todo o organismo animal, como num telégrafo? Interroguemo-nos.

Tomemos, como ilustração, uma bolota ou um ovo. Sabe-se bem que nem a bolota nem qualquer outra semente germinam se mantidas secas, tal como um ovo não se desenvolve à temperatura ambiente comum (pelo menos neste país); ambos perecem se não houver alteração da sua posição.

Se uma bolota, um grão de trigo ou qualquer outra semente for enterrada em terra húmida, estão então reunidas todas as condições necessárias ao seu crescimento, pois envolvemos a semente com os meios de que ela retira os nutrientes essenciais à organização e construção da planta; e, com esse simples ato, completa-se também o circuito elétrico, sendo a nutrição distribuída pelo fluxo circulatório gerado. Este processo eletroquímico constitui, de fato, a própria vitalidade das plantas. A vitalidade suspensa das sementes pode ser comparada a um circuito galvânico ou eletro-telegráfico interrompido, no qual a ação elétrica se encontra suspensa.

POSITIVO E NEGATIVO

Pergunta — Os termos "positivo" e "negativo" são frequentemente utilizados na nossa filosofia de forma distinta e absoluta. Poderia expor o seu entendimento sobre o significado distintivo destes termos?

Resposta — Empregamos estes termos com dois significados. O primeiro, de uso mais vulgar, serve para designar a diferença entre força e fraqueza, ou entre o que é passivo (negativo) e o que é ativo e enérgico (positivo). No entanto, temos uma definição superior, mais usual na Nova Filosofia: "positivo" refere-se a qualquer força que atue da superfície para o centro; "negativo" aplica-se a uma força igual ou princípio complementar, que atua a partir do interior e se manifesta para a periferia. Nesta aceção mais elevada, os termos são aplicados ao Amor e à Sabedoria — à mulher e ao homem, respetivamente.

COMO SE ALIMENTAM AS RAÍZES DAS PLANTAS

Uma questão importante é a seguinte: "Poderão as raízes das plantas absorver apenas substâncias já dissolvidas no solo, ou conseguem elas próprias dissolvê-las?"
Liebig resolveu esta questão por meio de experiências apresentadas à Sociedade de Ciências Naturais de Carlsruhe. Provou que as raízes das plantas, ao libertarem certos ácidos — provavelmente ácido carbónico — dissolvem elementos como álcalis, amónia e fósforo presentes no solo.

O Dr. Schimper apresentou à assembleia algumas pedras que evidenciavam sinais de terem sido corroídas pelas raízes. O fato era visível, embora o processo em si ainda não esteja completamente esclarecido. Esta valiosa descoberta do grande químico ajuda a compreender porque é que as chuvas e inundações não lavam do solo as substâncias que servem de alimento às plantas; pelo contrário, sabe-se agora que a terra retém certos elementos dos líquidos que a penetram, os quais são subsequentemente absorvidos pelas raízes através da sua ação. Assim se explica como as plantas extraem do solo substâncias sólidas que a água por si só não conseguiria dissolver.

CAMPOS DE MILHO E MAGNETISMO

Pergunta — Qual a sua opinião sobre o benefício de pessoas enfermas visitarem campos de milho e absorverem, o mais possível, a sua atmosfera? E qual o melhor método para se libertar da influência ou doença adquirida ao magnetizar os doentes?

Resposta — É de extrema importância que os doentes — e também as pessoas saudáveis — absorvam generosamente o ar puro da vegetação em crescimento. As exalações dos campos de milho são particularmente saudáveis e nutritivas. A atmosfera de muitas flores tem propriedades subtilmente refinadoras, embora também possa ter efeitos enfraquecedores. As emanações dos pinheiros, abetos e cedros são ainda mais benéficas. Os prados não são, de todo, recomendados para os enfermos. É preferível visitar locais elevados, onde a luz solar brilha durante a maior parte do dia. Aí, deve-se repousar e

inspirar o espírito de saúde e contentamento. Após magnetizar os doentes, lave bem as mãos e friccione-as uma contra a outra até que estejam secas e quentes. Uma segunda lavagem garante a completa desinfeção.

CHUVA E ELETRICIDADE

O mundo científico americano tem-se mostrado reticente em aceitar a nossa "Filosofia da Produção e Queda da Chuva", publicada em *O Homem Harmónico*, mas a "British Association" dedicou maior atenção ao tema. O Sr. Weekes, de Sandwich, escreveu ao Sr. Bowell, que havia sugerido a possibilidade de provocar chuva a partir das nuvens: "Desde muito jovem que realizo experiências com papagaios elétricos e fios condutores para exploração atmosférica. Posso assegurar que, por diversas vezes, ao elevar um papagaio diretamente sob uma nuvem leve e fofa, a uma altura moderada, observei a emissão contínua de faíscas durante dez a doze minutos; e, de súbito, senti-me molhado por uma chuva fina e nebulosa, tendo notado que a nuvem sobre a qual operava diminuíra visivelmente de tamanho."

PENSAMENTOS DE ALGUMAS BOAS MENTES

Emerson afirma: a Natureza produz cinquenta melões defeituosos para cada um de boa qualidade e deixa cair de uma árvore uma centena de maçãs verdes e bichadas antes de gerar uma dúzia digna da sobremesa. Espalha nações de indígenas nus e nações de cristãos vestidos, com apenas duas ou três boas cabeças entre eles. A Natureza trabalha incessantemente e acerta no alvo apenas uma vez em cada milhão de tentativas. No caso do ser humano, ela contenta-se em produzir um génio por século. Quanto mais difícil é criar homens verdadeiramente bons, mais valorizados são quando surgem.

Certa vez, contei numa pequena comunidade que cada homem capaz sustentava materialmente entre doze a quinze pessoas — sendo para elas colher e copo, amparo e apoio, berçário e hospital, entre outras funções. E pouco importa se é solteiro ou chefe de família: se não recusar os deveres que lhe cabem, acabará inevitavelmente por assumir esta carga. É esse o imposto que as suas capacidades pagam.

Os bons homens são postos ao serviço de causas pessoais e de influências maiores. Todas as revelações — sejam mecânicas, intelectuais ou morais — não são dirigidas a multidões, mas a indivíduos. Todos os acontecimentos marcantes dos nossos tempos, todas as cidades, todas as colonizações, remontam à origem num cérebro particular. Todos os feitos que compõem a nossa civilização foram ideias de algumas boas cabeças.

PROPRIEDADES CURATIVAS DAS UVAS

O Dr. Herpin, de Metz, publicou um interessante estudo sobre os efeitos curativos das uvas em diversas enfermidades. Elas atuam, em primeiro lugar, pela introdução de grandes quantidades de líquido no organismo, que, ao circular pelo sangue, elimina, por meio da transpiração e de outras excreções, os materiais nocivos e residuais do corpo; em segundo lugar, funcionam como agente nutritivo vegetal, graças ao conteúdo de albuminóides e substâncias respiratórias presentes no sumo da uva; em terceiro, como medicamento — ao mesmo tempo calmante, laxante, alterativo e depurativo; em quarto lugar, pelos álcalis, que reduzem a plasticidade do sangue e o tornam mais fluido; e, finalmente, pelos diversos elementos minerais — sulfatos, cloretos, fosfatos, etc. — que constituem substitutos valiosos e análogos de muitas águas minerais.

Se empregada de forma racional e metódica, com dieta e regime adequados, a uva promove mudanças significativas no organismo, favorecendo as transformações orgânicas, contribuindo com materiais saudáveis para a reparação e reconstrução dos tecidos, e facilitando a eliminação de substâncias viciadas, inúteis e prejudiciais ao corpo.

SONHOS NA DOENÇA

Não deveis considerar todos os vossos "pensamentos noturnos" como sussurros de espíritos desencarnados. O vosso estado de saúde não é perfeito. Na vossa presente condição patológica, é razoável supor que, na melhor das hipóteses, os vossos sonhos não passam de névoas mentais — formas elevadas e indefinidas, como montanhas que contêm em si matéria rica e abundante. Bailey, na obra *Festus*, afirmou: "Os sonhos são os rudimentos do grande estado por vir. Sonhamos com aquilo que está prestes a acontecer-nos." Mas tais sonhos são inspirados quando o corpo se encontra pouco afetado por doenças e o sono se dá de forma quase perfeita e harmoniosa. Não vos perturbeis em demasia.

DORMIR SEM SONHAR

É preferível, segundo autoridade médica, adormecer sobre o lado direito, pois nesta posição o estômago assemelha-se a uma garrafa invertida, sendo o esvaziamento do seu conteúdo facilitado pela gravidade. Dormindo-se sobre o lado esquerdo, o esvaziamento do estômago torna-se mais semelhante ao ato de retirar água de um poço. Uma vez adormecido, o corpo deve assumir naturalmente a posição que preferir.

Dormir de costas, especialmente após uma refeição pesada, comprime a grande veia situada junto à coluna vertebral, devido ao peso dos órgãos digestivos e dos alimentos, obstruindo mais ou menos o fluxo sanguíneo. Quando essa obstrução é parcial, o sono torna-se perturbado e surgem sonhos desagradáveis.

Se a refeição for recente e substancial, a obstrução será mais acentuada, dando origem a sensações como a de cair num precipício, ser perseguido por um animal selvagem ou enfrentar algum perigo iminente, levando a esforços desesperados de fuga que despertam o adormecido em sobressalto, tremores, suor ou exaustão, consoante o grau de estagnação e a intensidade do esforço. Deve-se evitar sempre comer em excesso antes de dormir, pois tal hábito é causa frequente de pesadelos e, por vezes, de morte súbita.

A PACIÊNCIA COMO REMÉDIO

A paciência e a serenidade de espírito devem ser cultivadas como antídotos contra a irritabilidade e o nervosismo dos órgãos doentes. A eletroterapia pouco pode fazer nestes casos. Um médium fiel, sob verdadeira influência indígena, pode restaurar a vitalidade de membros debilitados. Dormir com a cabeça voltada a norte estabelece forças magnéticas (ou caloríficas) no sistema vital e dirige a eletricidade vital (fria) para o cérebro e os nervos cerebrais. O resultado natural é o sono, o descanso sem sonhos e a saúde. Deve-se sempre dormir com a boca fechada.

ALIMENTOS E BEBIDAS NO VERÃO

Segundo o *Journal* do Dr. Hall, investigações fisiológicas demonstram que os ácidos promovem a separação da bílis do sangue, facilitando assim a sua eliminação e prevenindo as febres, doenças comuns do verão. Todas as febres são "biliosas", isto é, caracterizadas pela presença de bílis no sangue. Tudo o que se opõe à febre é, por natureza, refrescante. É comum dizer-se que os frutos são "refrescantes", tal como as bagas de todo o tipo; isso deve-se à acidez que contêm, a qual ajuda na separação da bílis.

É por isso que, na primavera, há tanto desejo por verduras, alface e saladas, normalmente consumidas com vinagre; e também o gosto por algo ácido, como limonada, durante episódios febris. Sendo assim, é fácil perceber que anulamos os efeitos benéficos dos frutos e bagas quando os comemos com açúcar, leite doce ou natas. Se os consumirmos ao natural, frescos, maduros e perfeitos, dificilmente nos farão mal — especialmente se forem ingeridos isoladamente e sem qualquer bebida.

O leite azedo ou o leitelho são benéficos no verão. O leite doce, em pessoas sedentárias, tende a causar biliosidade, enquanto o leite azedo a combate. Gregos e turcos apreciam muito o leite. Pastores usam coalho, e vendedores de leite utilizam alúmen, para azedá-lo mais rapidamente. O leitelho age sobre o organismo de forma semelhante à melancia.

EFEITOS DE VESTIR VESTIDOS DE SEDA

Uma senhora pergunta: "Que efeitos tem o uso de vestidos de seda sobre nós, mulheres?"
Resposta — O uso de vestidos de seda exerce uma variedade de influências curiosas sobre o corpo e o espírito. Já observámos casos de sofrimento crónico intenso causados

pelo uso habitual de vestidos de seda demasiado apertados sobre a região do diafragma. Existem registos de situações em que o comprimento dos vestidos de seda colocou as utilizadoras em diversas dificuldades.

Casos deploráveis são também conhecidos, em que o custo dos vestidos de seda comprometeu o equilíbrio financeiro de famílias respeitáveis. O fenómeno epidémico e alarmante da atualidade — o arrastar de vestidos de seda por passeios manchados de tabaco — está a gerar entre pessoas sensatas uma doença psicológica chamada "repulsa".

Em jovens, salvo honrosas exceções, o uso de vestidos de seda muito finos estimula certas áreas cerebrais, desenvolvendo sintomas de isolamento, sensação de superioridade em relação aos mais pobres, orgulho, desejo de aprovação e futilidade momentânea. Os efeitos fisiológicos da seda não são significativos, salvo em pessoas nervosas e propensas a sonhos — nestes casos, o tecido é demasiado elétrico para a saúde.

CORRUPÇÃO E LAMENTAÇÕES

Emerson, na sua obra *Conduct of Life*, escreve: "Há um tema absolutamente interdito a todas as pessoas bem-educadas e racionais: as suas doenças. Se dormiste mal, ou bem, se tens dor de cabeça, ciática, lepra ou foste atingido por um raio, peço-te, por todos os anjos, que guardes silêncio, e não manches a manhã — que todos na casa acolhem com pensamentos serenos — com lamúrias e corrupção.

Vem do azul. Ama o dia. Não deixes o céu de fora do teu quadro. Mesmo o mais velho e mais digno dos presentes deve entrar com modéstia em qualquer grupo recém-desperto, respeitando as comunicações divinas das quais todos se terão recentemente afastado. Um velho, que combinava uma vasta experiência de vida com uma cultura elevada, disse-me: 'Quando entras na sala, penso em como tornar a humanidade bela para ti.'"

ALGODÃO PARA VESTUÁRIO

O melhor tecido para efeitos de saúde é uma combinação de linho e lã. A seda é um material de terceira ordem para vestuário. Deveria ser tecida juntamente com linho ou lã, para cumprir as exigências das leis fisiológicas. O algodão é uma substância neutra ou passiva para o corpo; o linho é constantemente elétrico, e a lã fortemente magnética. A seda, sendo um isolante da vida e da vitalidade, tende a esgotar o organismo através da ação dos nervos. O ideal para meias, roupas interiores e vestuário em contato com a pele é a combinação de linho e lã num só tecido.

REMÉDIO PARA PÉS FRIOS

Se sofres de pés frios, mergulha-os de manhã e à noite em água fria, esfrega com uma toalha áspera e caminha pela casa até que fiquem quentes. Em um mês, estarás

completamente restabelecido. Este conselho é excelente e o remédio eficaz, "todas as outras coisas sendo iguais"; contudo, a verdade é que nenhum tratamento externo ou interno resolverá o problema se o estômago não digerir adequadamente os alimentos. Um espírito alegre, uma alimentação simples, sapatos íntegros, meias de algodão e exercício físico adequado constituem o verdadeiro remédio. Placas de zinco e cobre, colocadas nas meias durante a noite, são úteis quando a vitalidade se encontra em baixa.

Pimenta Preta e Vermelha

No tratamento de doenças, a pimenta preta é um irritante potente e útil, e há situações do estômago, intestinos e cérebro em que o chá de pimenta, ou alguns grãos misturados com açúcar, produzem bons efeitos. Contudo, não é sensato usá-la diariamente. O seu efeito é transmitido às membranas da cabeça, garganta e pulmões. A pimenta não é digerida, sendo estranha à constituição do sangue e, por isso, expelida do estômago e dos intestinos pela força do movimento peristáltico. Não restam dúvidas de que o uso constante de pimenta provoca dores de cabeça e distúrbios intestinais em muitas pessoas. Não se deve usar pimenta, nem preta nem vermelha, exceto como medicamento.

As Maravilhas do Sangue

O líquido do sangue é incolor, e a sua aparência avermelhada deve-se à presença de inúmeros corpúsculos suspensos, tão pequenos que cerca de três milhões deles cabem numa única gota, suspensa na ponta de uma agulha. Estes corpúsculos são pequenos sacos preenchidos com uma substância complexa, sendo hoje conhecido de que são compostos tanto a película exterior como o conteúdo interno. Cada um destes pequenos corpos possui vida própria. Formam-se, crescem e morrem, sendo calculado que cerca de vinte milhões perecem a cada pulsação do coração.

O LEITE E A ÁGUA COMO BEBIDAS

As crianças gostam naturalmente de bebidas simples — especialmente o leite de cabra e de vaca — e apreciam também o sumo não fermentado de frutos e bagas, pois tais líquidos são tão naturais ao ser humano quanto a água pura da nascente. Em países produtores de uva, o vinho é mais consumido do que qualquer outro líquido; contudo, a embriaguez brutal é raramente observada nesses lugares. Quanto ao futuro, prevê-se o seguinte: o vinho, a água e o leite acabarão por substituir e banir as bebidas alcoólicas, assim como todas as bebidas de mesa artificialmente compostas serão igualmente varridas da Terra; então, quando a saúde e o bom senso forem regra — e não, como agora, a exceção — "o cálice do vinho será para sempre quebrado, e a retidão prevalecerá por toda a parte." "Gira mais depressa, ó roda do Tempo, e traz-nos esse dia tão desejado."

MINERAIS NA VEGETAÇÃO

M. Eugène Risler defende que o ferro desempenha um papel fundamental na nutrição das plantas. Demonstra que, nas raízes, sementes e porções brancas, o ferro existe sob a forma de protoxido, enquanto nas partes verdes está presente como peróxido. Ao expor os vegetais ao ar e à luz, o protoxido transforma-se em peróxido com uma rapidez proporcional à intensidade da luz. A clorofila é verde por combinar os dois óxidos — azul e amarelo — que juntos formam um par voltaico capaz de decompor a água e o ácido carbónico dissolvido, fazendo com que o carbono e o hidrogénio sejam absorvidos pela planta. A nutrição noturna é oxidativa; a diurna, desoxidativa. O tecido vegetal forma-se como um tear: a noite é a urdidura, o dia a trama, e o ferro da clorofila serve de lançadeira.

O HOMEM NO ESTADO ANIMAL

"Crê que o homem existiu primeiro em estado germinal nas primeiras formas de vida animal, desenvolvendo-se gradualmente ao longo da ascensão?" As nossas investigações conduzem-nos à seguinte conclusão: tal como um edifício existe, em estado germinal, primeiro na mente do arquiteto, depois nos materiais acumulados, e por fim nas várias formas que estes materiais vão assumindo até à concretização da ideia, assim também o Homem — homem e mulher — foi desde o início um conceito original no espírito da Mãe Natureza e do Pai Divino. Toda esta vasta maquinaria de meios — minerais, vegetais e animais — constitui o material adequado à construção do ser humano, que neles vive de forma germinal até se organizar plenamente como entidade.

VINTE E UM SISTEMAS

Recebemos inúmeras cartas de estudantes de fisiologia que desejam ler os autores clássicos à luz da Filosofia Harmónica. Muito dependerá do bom senso e da perseverança dos próprios estudantes. Chamamos a atenção de todos os que se interessam pela constituição do ser humano — "maravilhosamente e temivelmente formado" — para a bela divisão natural dos tecidos do organismo. Podem ser organizados em três grupos de sete sistemas, assim:

Grupo 1

1. Ósseo
2. Medular
3. Cartilaginoso
4. Fibroso
5. Fibro-cartilaginoso
6. Muscular (animal)
7. Muscular (orgânico)

Grupo 2

1. Mucoso
2. Seroso
3. Sinovial
4. Glandular
5. Dermoide
6. Epidermoide
7. Piloso

Grupo 3

1. Celular
2. Nervoso animal
3. Nervoso orgânico
4. Arterial
5. Venoso
6. Exalante
7. Absorvente (com suas glândulas)

UM REMÉDIO PARA TODO O LAR

Não devemos apenas cultivar temperamentos que tornem o convívio familiar amável e afetuoso, mas também embelezá-lo com os encantos que o bom senso e a sensibilidade facilmente proporcionam. E dizemos "facilmente" porque há quem pense que um lar só pode ser belo com grandes gastos. Estão enganados. Um jardim de flores bem cuidado, a casa rodeada de belezas simples, encantam mais o olhar do que os objetos dispendiosos. A Natureza é amante da beleza.

Ela embeleza a paisagem, reveste de hera as ruínas e entrelaça vinhas graciosas no tronco morto da árvore. Exerce mil artes para animar os sentidos e agradar à mente. Sigamos o seu exemplo e façamos por nós o que ela constantemente tenta fazer por nós. — *Colton*

ANGÚSTIA NO LAR

Não é um sussurro médico, mas um breve sermão sobre Amor, Confiança e Fé que muitos necessitam para recuperar a saúde. Talvez tenhas perdido o brilho fresco da alma. Se for assim, pensas que o teu corpo está doente. Então ergue-te diante de ti mesmo, e deixa que o poder nativo da tua alma brilhe e se manifeste na tua vida diária.

"Oh, é sublime sentir que nada nos prende —
Que nem esperança, nem amor, nem medo,
Nem coisa alguma da terra pode impedir
O êxtase real da vida;
Tal como uma fita ao vento,

Atiramos a alma ao Destino e ao Futuro.
'Avança' — disse Deus à alma,
Como à Terra. E ela avança,
Residente jubilosa do Infinito —
Como ave do ar, como astro do céu."

Apresentamos o trecho acima como remédio para muitas enfermidades; um bálsamo para inúmeras dores da mente e do coração; o melhor sussurro médico da nossa farmácia para centenas de almas.

OS PRAZERES DO LAR

Pergunta — Um correspondente questiona: "Se todas as pessoas em idade de casar decidissem, a partir de hoje, unir-se com base no que denominam 'adaptação temperamental', acreditam que cessariam por completo as disputas e aborrecimentos comuns dos lares humanos?"

Resposta — Se a suposição fosse mais abrangente (incluindo todos os casados do mundo), responderíamos afirmativamente, ressalvando, claro, os pequenos conflitos inevitáveis que surgem das exigências da fome honesta. Que os já casados pratiquem os princípios do amor e sabedoria harmónicos entre si, e que aqueles prestes a embarcar na vida conjugal orientem os seus afecos e vidas por uma delicadeza espiritual e sinceridade íntima.

Podemos garantir que tal lar será um verdadeiro santuário de bênçãos celestiais.

O "círculo familiar" resplandecerá como um anel de diamantes. Cada coração palpitante será uma nascente de amor, ternura, graça e alegria. Bons anjos entrarão e sairão de tal casa iluminada, tal como as crianças saudáveis nela deslizarão de um lado ao outro, com os pés ágeis da liberdade e do contentamento. Uma alegria divina cobrirá esse lar feliz, e um vínculo terno unirá todos os corações — pois será a morada real de Deus, o verdadeiro "portão do céu."

SIMPATIA COM UM MEMBRO AMPUTADO

É uma verdade que a alma do homem não abandona imediatamente um membro amputado, nem recolhe ao interior do corpo vivo senão após o decurso de vários dias — embora, para os sentidos exteriores, o membro violentamente removido e sepultado pareça não conter qualquer vestígio de vida. O cérebro mantém um registo nervo-vital e uma simpatia governativa com cada parte do organismo inferior, e essa ligação não pode ser rompida de forma brusca ou apressada.

Após a morte, como foi frequentemente observado, a vitalidade residual de um membro separado do corpo elabora, no plano espiritual, um membro exato em forma e proporções, conforme o que a Natureza havia originalmente decretado. Assim, no estado imortal, todo o indivíduo que, em vida, tenha sofrido amputações ou deformidades, não surge como

aparentava no momento da morte, mas sim na forma que teria possuído caso os desígnios da Natureza não tivessem sido interrompidos no mundo terreno.

Um exemplo autêntico de simpatia cérebro-vital com um membro amputado ilustra este princípio. Recentemente, em Tower's Mill, Lanesborough, Massachusetts, um jovem chamado Jerry Swan viu o braço ser apanhado por maquinaria, ficando tão fraturado e mutilado que foi necessária amputação imediata. A operação foi bem-sucedida; no entanto, conforme relata o *Pittsfield Eagle*, a ligação de Swan ao membro separado não cessou com a cirurgia. Diz o jornal:

"Ao sair do entorpecimento induzido por clorofórmio, o Sr. Swan queixou-se intensamente de dor na mão. Mais tarde, insistiu que a sentia contraída, como se estivesse dobrada. O membro fora colocado numa pequena caixa e enterrado. Os assistentes exumaram-no e endireitaram-lhe a mão, após o que Swan sentiu alívio. Na manhã seguinte, o membro foi novamente sepultado, mas o paciente queixou-se de frio e dor intensa. O braço foi então desenterrado, envolto cuidadosamente e depositado num túmulo, o que voltou a trazer-lhe alívio."

A INFLUÊNCIA DOS ESPÍRITOS INDÍGENAS

Os espíritos indígenas são robustos, saudáveis e simpáticos; porém, raramente transmitem sabedoria aos seus médiuns. No Mundo Espiritual, mostram-se diligentes e úteis, sobretudo no acolhimento e acompanhamento compassivo de espíritos de pessoas recém-falecidas em hospitais, acidentes ou campos de batalha. Demonstram formas elevadas de simpatia e fraternidade, mas, com frequência, não são prudentes no uso das suas faculdades. Por isso, no plano espiritual, as tribos são agrupadas em classes, como numa escola, e milhares de antigos sábios, outrora ilustres na Terra, assumem com gosto o papel de mentores e mestres entre os agrupamentos de índios classificados nos círculos celestes.

O ESTADO DO PRIMEIRO HOMEM

Pergunta — "O primeiro homem foi criado em estado infantil, ou surgiu das mãos divinas já com elevado desenvolvimento intelectual?"

Resposta — Tudo o que é verdadeiro e legítimo retira a sua autoridade não da opinião popular ou da lei escrita, mas da ordem natural e harmónica do universo. Revelações divinas, assim chamadas, nada valem se não estiverem em consonância com os ensinamentos da Natureza, de onde retiram qualquer verdade ou autoridade que possuam. A Natureza ensina claramente que o "primeiro homem" nasceu como qualquer criança nasce — em tenra idade — e que não foi criado em estado intelectual perfeito, mas iniciou a jornada da vida dotado de gloriosas potencialidades, embora envolto na ignorância e inexperiência.

O ENJAULAMENTO DE PÁSSAROS

Contemplamos a ação da nossa amorosa Mãe Natureza e buscamos lições nas suas mil vozes. De toda a parte ouvimos a palavra elétrica — "Liberdade!" Um pássaro é um fragmento sublime da Natureza ascendente, sustentado por asas em pleno voo. O homem é outra forma da mesma Natureza, erguendo-se em pé, senhor de tudo quanto está sob a sua mente elevada e a sua posição dominante. Ele é bom e glorioso no seu governo quando permite que a liberdade reine até nas coisas mais pequenas. Mas que diremos do seu domínio, da sua influência e administração, quando corta as asas da Liberdade, aprisiona os pássaros do paraíso e impõe obediência com vara de ferro? Julgue por si o que é justo.

SUPERSTIÇÃO ESPIRITUALISTA

Pergunta — "Vós criticastes os espiritualistas por serem supersticiosos. Poderíeis esclarecer o que entendeis por superstição?"

Resposta — Consideramos supersticiosas todas as pessoas que, com excessiva credulidade e sem provas concretas, atribuem sensações físicas invulgares à ação de espíritos; também o são aquelas que julgam que os seus infortúnios e discórdias resultam da intervenção especial de forças invisíveis. É superstição acreditar que um médium é movido por qualquer inteligência desencarnada para dizer ou fazer algo terrestre e sensual. Sustentamos que cada indivíduo é plenamente responsável por todas as palavras indignas e por todos os excessos físicos. Que todos os espiritualistas creiam que "toda dádiva boa e perfeita vem do alto" e, inversamente, que toda influência negativa provém das regiões da carne. Assim, garantimos que os "médiuns de maus espíritos" serão em número muito menor do que atualmente.

A HOSPITALIDADE VERDADEIRA E FALSA

Cremos que, se amigos e estranhos lidassem uns com os outros com franqueza e gentileza, sem dissimulação nem etiquetas hipócritas, não seriam afastados por desconfiança ou inimizade. Convidar alguém para o nosso lar, desejando em segredo que não venha, é uma forma maligna de hipocrisia; e igualmente prejudicial é estender hospitalidade a quem secretamente se despreza.

Existe, porém, um estado superior, acessível a todos: sentir o espírito da adoção universal, por meio do qual se oferece hospitalidade e bondade a amigos e estranhos, sem violar os princípios de justiça pessoal e verdade. Ainda assim, é preferível ser honestamente exclusivo do que hospitaleiro por vaidade, buscando apenas reputação de benevolência.

DETER O RIO QUE CORRE?

A resposta a muitas correspondências encontra-se nestas linhas:

"Quem assusta uma criança com terror,
E lhe cala o canto e a brincadeira,
Não comete apenas um erro —
Mas um grande mal, de alma inteira.

Deixai que brinque! Não temais
A vida ativa — não é defeito;
Não lhe quebreis o espírito jamais —
Guiá-lo é o verdadeiro preceito.

Quereis parar um rio a correr,
Pensando que ele deixará de fluir?
Ele há de correr, sem se deter —
Melhor será mostrar-lhe onde ir."

O DEVER DA PELE

O Dr. Thudicum, numa recente conferência sobre o banho turco, apresentou fatos curiosos: o corpo humano suporta temperaturas até 300 °F (aprox. 149 °C). A transpiração de uma pele limpa tem um odor neutro ou agradável, enquanto o odor desagradável provém de um sal amoniacal, resultante da combinação de ureia com ácido volátil. A ventilação dos tecidos — celulares e musculares — é dever peculiar da pele.

VIAJAR COMO MEDICINA

Os princípios da nossa filosofia da Doença são acessíveis a qualquer leitor com discernimento, e cremos que todo paciente está fisicamente apto a aplicar as nossas orientações. O nome científico da doença é irrelevante neste contexto; o que importa são os estados e os sintomas. A vida nada vale sem a Saúde como sua coroa de glória — e mesmo esta glória é vazia sem os sentimentos espirituais que enobrecem e embelezam a existência. Confie nas suas energias de Regeneração! Viajar é, para todos aqueles que não conseguem romper as rotinas penosas da vida doméstica, infinitamente melhor do que qualquer medicamento.

VEGETARIANISMO ENTRE OS ANIMAIS

Há muitos animais que seguem rigorosamente o vegetarianismo, e, ainda assim, enquanto caracteres, não revelam melhoramento algum. Linnaeus registou que a vaca consome 276 espécies de plantas e rejeita 218; a cabra come 449 e recusa 126; a ovelha aceita 387 e

recusa 141; o cavalo alimenta-se de 262 e evita 212; mas o porco, mais seletivo do que todos os anteriores, consome apenas 72 e rejeita 171.

UMA PALAVRA AOS MAGNETIZADORES

Se desejais influenciar sabiamente os vossos pacientes, evitai falar com eles durante a aplicação dos vossos passes. Não é possível manter uma conversa inteligente e, ao mesmo tempo, concentrar-vos na dissipação da doença. Precisais de toda a vossa respiração, enquanto o paciente necessita de uma perfeita tranquilidade dos órgãos mentais. Praticai com a mais estrita compostura, com dedicação incessante, com amável ternura, e com a mais doce devoção à causa da Saúde e da Felicidade.

REPRODUÇÃO INFUSORIAL

Os pólipos reproduzem-se de forma semelhante aos glóbulos de sangue e à maioria das células nos corpos animais — por meio de brotos ou ovos que surgem das partes vitais, amadurecem e se separam, tal como as maçãs caem dos seus ramos. Entre os infusórios, não há contato orgânico direto para a reprodução, pois, como acontece com a maioria das medusas e vermes, cada indivíduo é hermafrodita, possuindo os órgãos reprodutores de ambos os sexos.

VALOR DA LUZ SOLAR NAS HABITAÇÕES

Foi comprovado, segundo fonte autorizada, que as casas onde a luz solar penetra em todas as divisões apresentam menor incidência de doenças entre os seus habitantes, em comparação com aquelas onde tal benefício é ausente. Quartos subterrâneos são viveiros de enfermidades. É um erro grave forçar seres humanos a viverem parcialmente debaixo da terra. Nestes ambientes, o ar é defeituoso, há humidade persistente, tinta em decomposição nas paredes e libertação de gases nocivos de canos e esgotos. É estranho que os construtores ainda insista em cometer este atentado à humanidade, erguendo casas com caves habitáveis.

AMPLIAI OS VOSSOS PENSAMENTOS E PERCEPÇÕES

Talvez a vossa experiência esteja repleta de tesouros de valor imperecível. No entanto, não espereis por inspiração verdadeira enquanto não ascenderdes à altitude dos Princípios. O olhar que se fixa apenas nos detalhes — por mais valiosos que sejam — não é capaz de contemplar a vastidão da química dos elementos, nem uma mente assim pode saborear a felicidade que brota do exercício mais amplo e livre das faculdades intelectuais.

Esperamos influenciar milhares com a crença de que não há antagonismo entre a Razão iluminada e a Verdade mais elevada e central da Natureza — que é o Pai Divino. Se o homem aprender com reverência as lições da Natureza e se tornar recetivo com inteligência, como

a flor que inconscientemente abre as suas pétalas à luz e ao calor do Céu, então florescerá rapidamente em famílias felizes e Irmandades progressistas.

O QUE É E ONDE ESTÁ O CÉU?

Céu, tal como utilizamos o termo, significa a Harmonia da alma com a Divindade; de modo que, em verdade, uma pessoa possa afirmar: "Eu e o Pai somos um." Isto — e apenas isto — é o Céu. Nem país, nem clima, nem tempo, nem espaço, nem mesmo a eternidade têm qualquer relação com o verdadeiro Céu da alma. Onde quer que o espírito humano pulsa em gratidão e consonância com a Alma da Natureza, ali, no seu silêncio profundo, encontra-se o reino da paz e da retidão.

Contudo, nos vastos espaços exteriores do universo, onde as estrelas são sóis de imensurável grandeza e onde multidões delas formam círculos inconcebíveis, existem mundos substanciais, ou localizações, que denominamos "Esferas Espirituais."

COMO ACALMAR AS CRIANÇAS

Oferecei-lhes abundante atividade física durante o dia. Após a segunda refeição, não lhes deis nada doce além dos vossos sorrisos. Evitai contradições domésticas na sua presença e jamais vos permitais acalorar em sua ausência. Nunca deis chá ou café a uma criança. Muitos pequenos pedem estimulantes por influência hereditária ou pela força do exemplo diário. Se estiver muito irritadiça, friccionai o seu corpo com vigor, como se preparásseis as patas de um potro jovem, antes de a entregar ao cuidado seguro dos Anjos da noite.

NÃO FIQUE SOBRE OS CARRIS

O comboio, segundo um boletim ferroviário, pode surgir de repente — e um momento de hesitação, um deslize, e a tragédia instala-se. Assim também na vida: perigos vos cercam por todos os lados. Mas não vos coloqueis deliberadamente na sua rota. Talvez tomeis ocasionalmente uma bebida alcoólica. Se assim for, amigo, estais "nos carris", e o comboio da retribuição aproxima-se — veloz e imparável. Será que não vos esmagará?

Talvez passeis uma noite aqui e ali a jogar cartas ou dados, apostando pequenas quantias. Estais "nos carris". Milhares já ali estiveram — e pereceram.

Não espereis ouvir o resfolegar do cavalo de ferro, nem o ribombar das rodas em fúria — fugi da linha! De longe, observai os destroços que essa locomotiva sem alma deixará pelo caminho. Olhai bem para o chão onde assentais os pés. E, por muitos dias ainda, não esqueçais as nossas palavras de despedida: "Não fique sobre os carris."

O ÁLCOOL PURO COMO MEDICAMENTO

Um correspondente solicita esclarecimento sobre os efeitos do álcool puro num organismo escrofuloso, especialmente em casos de perturbações cerebrais agravadas por condições hepáticas hereditárias.

Resposta — O organismo humano não consegue assimilar o líquido conhecido como álcool. Anos após a sua ingestão, ele ainda se encontra presente no soro e noutros fluidos cerebrais, no mesmo estado em que foi introduzido no estômago. Se o sangue aceitasse o álcool como parte da sua composição, ou se os tecidos do corpo o convertessem temporariamente em algo útil, então a sabedoria reconheceria utilidade a essa substância. Mas tal é impossível. O corpo inteiro, sob o comando do cérebro, rejeita o álcool com a exclamação: "Monstro! Permanece fora do templo!"

E, no entanto, sabemos que há estados do cérebro e do sistema nervoso em que o álcool, em forma modificada, é um dos melhores remédios disponíveis. Venenos de cobra e certas formas de loucura cedem ao seu poder contra-irritante. Mas que ninguém espere, através dele, obter melhor raciocínio, digestão ou função hepática.

O HÁBITO REPUGNANTE DE MASCAR

Onde quer que se vá, observa-se, como relatou o Dr. Dixon no *Scalpel*, o hábito repugnante de mascar todo tipo de substância pouco saudável — nozes, guloseimas — oferecidas por vendedores ambulantes, imediatamente colocadas na boca. Dir-se-ia que toda a América está meio faminta. O mascar, trincar, cuspir e limpar os dentes tornou-se algo ofensivo até para estrangeiros decentes.

A Natureza exige alimento em períodos determinados — há um momento certo e um sinal inconfundível. Quando se tem fome, o estômago e as glândulas salivares estão preparados. Regra geral, o instinto indica o que e quando se deve comer. Quem come sempre que vê comida à frente, nunca alcançará a meia-idade com saúde. Até os animais sabem parar quando já se saciaram.

E que pobre escravo é aquele que aprendeu a mascar tabaco! Precisa sempre de uma caixa no bolso, uma bola de tabaco na boca, e uma escarradeira por perto. Coitado! Se não tivesse companhia nesse vício imundo, todos o julgariam louco. Dizes que podes parar quando quiseres? Então limpa os bolsos, a boca, purifica e alveja as roupas, queima o algodão até eliminar o odor — e larga o hábito.

A produção anual de tabaco é estimada por um autor inglês em **4 mil milhões de libras**. Isto é fumado, mascado e aspirado. Se convertido em charutos — 100 por libra — teríamos 400 mil milhões de charutos. Considerando um custo médio de 10 cêntimos por libra, são **400 milhões de dólares por ano** gastos numa planta nociva. E pelo menos o dobro é gasto para a transformar num produto comercializável.

A LOUCURA DA INTEMPERANÇA

O Juiz Johnson, ao proferir a sentença de morte de um réu, declarou:
"Nem deverá ser esquecido o lugar onde se deu este derramamento de sangue. Foi numa das mil antecâmaras do inferno, que maculam, como manchas de peste, o rosto outrora belo do nosso Estado. Não é preciso dizer-vos que me refiro a uma taberna — ponto de encontro dos asseclas de Satanás, poço imundo onde, por geração espontânea, se criam e alimentam todas as formas de profanação, vulgaridade, blasfémia e violação do sagrado descanso do domingo.

Eu não seria dono de um estabelecimento desses nem que o mundo inteiro fosse transformado em ouro e mo oferecessem. Por uma quantia tão vil como uma moeda de dez cêntimos, foi vendido o veneno que transformou o falecido num tolo e este réu trémulo num demónio. Que preço miserável pelo sacrifício de duas vidas humanas! Este tráfico é tolerado por lei e, portanto, o vendedor não cometeu um crime segundo os tribunais humanos; mas, perante Aquele que é sabedoria infalível, quem fornece deliberadamente a bebida que inflama o homem à raiva, à violência e ao sangue, partilha moralmente da culpa do crime. Não é tempo de fazer com que estes focos de vício e crime respondam perante a lei e sejam condenados pela opinião pública esclarecida e virtuosa?"

OS MALES DO CONSUMO DE ÓPIO

Os efeitos nefastos do hábito demasiado comum de consumir ópio são bem ilustrados por um caso recentemente relatado. O Dr. Kozieradzki, numa revista médica estrangeira, descreve o caso de uma mulher de trinta anos que, desde os treze, sofria de uma afeção dolorosa no coração e que encontrara alívio no ópio, aumentando gradualmente a dose de um oitavo de grão para trinta grãos, até alcançar duzentos grãos por dia.

Com o tempo, surgiram crises epiléticas. Ela apresentava aparência envelhecida, surdez num ouvido e perda quase total da dentição. Num dia em que não conseguiu obter a sua dose habitual de morfina, passou vinte e quatro horas entre dores intensas no coração e sucessivos desmaios. Enfraqueceu de tal forma que, quando finalmente lhe trouxeram o seu sedativo habitual, foi acometida por uma crise convulsiva e faleceu.

A LOUCURA DO OPIÓMANO

Nada além de uma poderosa determinação de abandonar o uso do ópio poderá curar verdadeiramente o dependente e reparar os danos causados. Se houver dilatação venosa a estender-se até ao cérebro, essa condição compromete a independência em relação à substância. Pode-se, por vezes, acalmar os sintomas com infusões de ervas amargas aplicadas sobre o estômago e, internamente, com duas colheres de chá de tintura de lúpulo diluídas em chá preto simples (sem leite nem açúcar).

SUBSTITUTO PARA A BEBIDA FORTE

Um correspondente questiona sobre a natureza da intoxicação alcoólica e se existe algum substituto ou remédio. Trata-se de um homem respeitável e inteligente, mas profundamente dominado pelo vício do rum, a ponto de embriagar-se frequentemente. A sua paixão pela bebida é mais forte do que a sua vontade — a sua escravidão, portanto, é total.

Remédio — Todas as doenças e distúrbios seguem padrões cíclicos. Desenvolvem-se e são regidos por ciclos de força e fraqueza, o que exige que qualquer tratamento leve em conta o dia da semana em que a "paixão pela bebida" habitualmente se manifesta. A paixão não é como um leão adormecido despertado pela tentação, mas sim a reação de faculdades internas em desarmonia — o que explica por que algumas pessoas se encolerizam sem motivo aparente, ou se entregam a vícios que contradizem a sua nobreza moral.

Nenhum paciente se libertará da bebida sem desejar profundamente ser um Homem pleno. Este deve ser o alicerce. Em seguida, identifique-se o período crítico e antecipa-se, prevenindo a tentação alimentar e social. O tratamento começa pelo menos três dias antes do ciclo habitual do desejo. Quando o doente estiver dominado pelo impulso, administre-se o seguinte:

Extrato de Haxixe (Cannabis indica) – 15 grãos
Raiz de Acorus calamus (em pó fino) – 1 escrópulo
Misturar bem e dividir em cinquenta porções. Dar uma a cada duas, quatro ou seis horas, conforme a gravidade. Nalguns casos, poderá ser necessário um preparado mais refinado. Uma vez ultrapassado o ciclo da tentação, a batalha está em grande parte vencida.

UM REMÉDIO INGLÊS PARA O ALCOOLISMO

Segundo o *Springfield Republican*, existe em Inglaterra uma receita famosa no tratamento do alcoolismo, com a qual milhares de pessoas conseguiram recuperar-se. Tornou-se conhecida pelos esforços de John Vine Hall, pai do Rev. Newman Hall e do capitão Vine Hall, comandante do navio *Great Eastern*.

Após anos de embriaguez crónica e tentativas falhadas de regeneração, John Hall procurou um médico que lhe prescreveu o seguinte:

Sulfato de ferro – 5 grãos
Magnésia – 10 grãos
Água de hortelã-pimenta – 11 dracmas
Essência de noz-moscada – 1 dracma

Tomar duas vezes ao dia. Esta preparação atua como tónico e ligeiro estimulante, substituindo parcialmente a bebida alcoólica e evitando o colapso físico e moral que se segue a uma interrupção brusca. Em casos moderados, elimina por completo o desejo. John Hall reduziu gradualmente o consumo de álcool até o abandonar por completo. Continuou com a medicação por mais um ou dois meses até recuperar o domínio sobre si mesmo e experimentar novamente o júbilo de uma mente sã num corpo são.

MALES FÍSICOS SÃO TRANSITÓRIOS

Um correspondente relata: "O meu tio, com 85 anos, mascava tabaco há mais de 60, mas há cerca de dois anos perdeu completamente o apetite por ele e nunca mais sentiu desejo. Nada mudou nos seus hábitos, e sempre teve saúde superior à média."

Alguns espiritualistas dizem que o gosto pelo tabaco ou álcool permanece na vida espiritual. Mas não será possível que, como neste caso, certas mudanças químicas ou fisiológicas no organismo do espírito eliminem tais apetites logo após a transição para a outra vida?

BEBIDAS NATURAIS E ARTIFICIAIS

O homem é artista e inventor nato. Movido pelas suas necessidades interiores, ele transforma os alimentos e artificializa as bebidas. Por isso, durante a transição do estado selvagem para uma civilização espiritualizada, é natural que consuma criações nocivas da sua própria genialidade.

Contudo, a bebida primordial, instintiva e perfeita é a água pura da nascente. A mais simples, mais poética, mais bela — e a mais saudável.

OS PODERES VOLUNTÁRIOS DO HOMEM

A nossa filosofia ensina que o homem, começando a vida terrestre como ser automático, alcançará, com o desenvolvimento espiritual, plena vontade consciente, sendo capaz de dirigir ou retirar as forças vitais de qualquer parte do seu organismo. Assim, acreditamos que ele será capaz de "curar-se a si mesmo" e proteger o corpo contra epidemias e doenças contagiosas.

Os médicos zombam disto: "Rejeito tal doutrina — o poder da mente tem limites fixos e imutáveis", dizem. Mas nenhum fisiologista inteligente pode limitar o domínio da mente sem compreender psicologia — ciência ainda pouco conhecida até pelos melhores médicos.

O homem é imensamente superior ao peixe, ave ou fera. Os poderes voluntários dos animais são pouco compreendidos. O caçador alpino dir-vos-á que o camurço corre a 200 km/h; o avestruz ultrapassa qualquer cavalo; alguns peixes voam; certas aves enfrentam ventos contrários a 190 km/h, podendo, se mantidas em linha reta, contornar a Terra mais depressa que um navio transatlântico.

A força de um golpe de baleia ao mar é maior que a de uma bala de canhão. O gorila faz o peito vibrar a tal ponto que se ouve a meia milha. O búfalo mergulha até seis metros. Toda essa velocidade e força provêm de centros voluntários do cérebro animal.
E não será o homem destinado a ser — e a fazer — mais do que qualquer criatura abaixo dele? Nós cremos que sim. E tu, leitor — ainda duvidas?

A MENTE DURANTE O SONO

Pergunta — "Acreditais que a mente, durante o sono, é independente do corpo? Se sim, vagueia ela pela Terra dos Espíritos? Se isso é verdade, por que razão se diz que os espíritos são apanhados de surpresa ao morrerem, e, ao despertar, se encontram num lugar estranho?"

Explicação — A resposta deve ser breve, sobretudo porque o assunto foi desenvolvido no terceiro volume da *Harmonia*.

Apesar de todas as nossas investigações nos domínios da mente, não temos conhecimento de qualquer caso em que o espírito se separe do corpo — salvo por via do pensamento, ideia ou consciência — antes do momento da dissolução final. No entanto, por meio da ideia, do sentimento ou da clarividência, a aparente saída e a suposta independência do espírito tornam-se tão convincentes que tanto o sujeito como o observador são levados a acreditar com certeza absoluta nessa realidade. Durante quase três anos, sustentámos tal crença.
A filosofia da mente assemelha-se à de um rio de água pura e eterna.

O espírito humano é uma substância composta por todas as essências e princípios divinos. A sua consciência é o efeito do movimento — como as ondas o são do distúrbio das águas. A mente pode estar completamente imóvel durante o sono; e, se assim for, permanece inconsciente. Mas, se a substância da mente se move durante o sono, então, necessariamente, haverá consciência e sonho. Em certos casos, a mente pode ser elevada à clarividência, projetando a sua consciência para novas paisagens e associações através da visão — e, por vezes, de todos os sentidos espirituais.

ELECTRICIDADE E FÓSFORO NOS ANIMAIS

Um investigador dos hábitos de certos peixes e insetos solicita esclarecimentos sobre dois pontos:

1. Se o pirilampo possui a capacidade de recolher e descarregar eletricidade como o torpedo ou a enguia elétrica;
2. Se esse poder é funcional ou controlado pela vontade do animal.
3.

Resposta — Estas questões mergulham no domínio do detalhe. As nossas impressões podem parecer gerais, mas são vossas por direito. O chamado pirilampo é capaz de gerar e emitir luz graças à presença de uma substância misteriosa — descoberta pelos alquimistas e hoje conhecida como fósforo — essencial a toda a organização animal. A geração e emissão dessa luz fosforescente parece estar sob o controlo da vontade do inseto.

Há registos impressionantes de pirilampos que destruíram aranhas venenosas e consumiram as suas teias, movidos pela necessidade de autodefesa.

Já o mesmo não se aplica aos meios de defesa de seres marinhos como o torpedo, o peixe-raia e a enguia elétrica. Nestes, é pelas suas membranas digestivas que acumulam fluido elétrico em grandes quantidades. Este processo dá-se com rapidez espantosa quando são tomados pelo medo ou pela cólera. A pele inferior infla-se como a que sustém os espinhos do porco-espinho. A enguia elétrica, por exemplo, carrega-se como um frasco de Leyden — mas, diferentemente deste, consegue emitir faíscas sem contato direto com outro corpo.

Estes peixes, quando estimulados, podem descarregar faíscas em todas as direções, emitindo descargas brilhantes, por vezes fatais para o oponente, dirigindo os seus "raios" com precisão. A eletricidade empregue é idêntica à gerada nos centros vitais de todos os organismos animais.

CAUSAS DAS HEMORROIDAS

Mais de dois terços das pessoas que nos escrevem a solicitar receitas sofrem de perturbações hemorroidais (vulgo "piles"), que se manifestam sob diversas formas e sintomas dolorosos.

Explicação tradicional: A fisiologia patológica há muito explica que as hemorroidas resultam da dilatação dos vasos sanguíneos na parede do reto. Os revestimentos celulares da zona inferior, ao se tornarem flácidos, protuberam e libertam mucos ou sangue. A medicina convencional classifica os tipos como:

1. Internas (ou cegas);
2. Mucosas;
3. Hemorrágicas;
4. Excrecentes (tumorais).

As primeiras consistem no espessamento das membranas e vasos do reto. As mucosas envolvem secreções semelhantes a pus. As hemorrágicas libertam sangue durante a evacuação. As tumorais são as mais difíceis de tratar e requerem, por vezes, cirurgia.

Nova explicação: Cremos, no entanto, que a causa das hemorroidas tem origem no cérebro — centro de toda a energia — e representa um desequilíbrio do sistema nervoso. Esse desequilíbrio imprime-se sobre o sistema venoso, mais precisamente nos seus pontos mais frágeis. Assim, enquanto num indivíduo a perturbação nervosa manifesta-se como "doença hepática", noutro como "prisão de ventre", e noutro como "apoplexia", noutro ainda aparece como "piles", caso o reto seja a parte mais vulnerável.

As hemorróidas podem surgir por ansiedade, tristeza, sofrimento ou excitação emocional prolongada. Situações como gravidez e parto frequentemente contribuem. Um hábito muito prejudicial é ler durante a evacuação — prática danosa para os intestinos e ofensiva à sensibilidade. Toda e qualquer atividade mental durante a função intestinal marca negativamente a parte mais frágil do organismo — e, como é nessa função que o reto se encontra mais distendido, o risco de dano é elevado.

As veias, sendo negativas em relação às artérias, registam facilmente as perturbações mentais — o que explica por que até crianças e animais sofrem de hemorroidas. É também de notar que esta afeção é cíclica: se a dor surge em Abril, ela tende a repetir-se nesse mesmo mês; se à tarde, repetirá no mesmo período do dia seguinte.

REMEDIÇÃO

O tratamento varia conforme a escola médica. As receitas são inúmeras — e ainda assim o mal persiste por toda a civilização. Milhares sofrem em silêncio, sem o partilhar sequer com os mais próximos, devido à vergonha. Mas o pudor excessivo não é sinal de refinamento; é, antes, um embaraço momentâneo — uma perda de autodomínio diante daqueles que julgamos pensar mal de certas funções corporais.

A inteligência, ao contrário, saberá envolver com dignidade mesmo os temas mais delicados.

Todos os médicos, independentemente da escola, recomendam, além do tratamento físico, descanso mental e isenção de esforço muscular. Os discípulos de Hahnemann (homeopatas) encontraram remédios eficazes nos seus grânulos e pós minúsculos, por partirem da premissa de que a doença é de origem espiritual. Assim, prolapsos e hemorroidas responderão às essências espirituais de remédios como Nux Vomica, Sulphur, Belladonna, Arsenicum, Carbo Vegetabilis, Mercurius Solubilis, Ignatia, Cocculus, entre outros.

Segundo a nossa visão, o êxito dos homeopatas está menos no princípio do "semelhante cura semelhante" e mais na compreensão de que os sintomas são a voz do distúrbio interior — vozes que podem ser acalmadas se se lhes der, com precisão, aquilo que elas pedem. Esse é o verdadeiro segredo do progresso vitorioso da Homeopatia.

Mais escreveremos, oportunamente, sobre os vários "ismos" do mundo médico.

Para tratar com sucesso as hemorroidas, ou prolapso do ânus, é necessário respeitar todos os preceitos psicológicos e obedecer a todas as condições mecânicas que a doença impõe à razão. Em primeiro lugar, deve cessar imediatamente o esforço excessivo durante a evacuação intestinal; em segundo, há que seguir rigorosamente as regras anteriormente estabelecidas para eliminar a obstipação de forma eficaz, sem recurso a medicamentos; em terceiro, deve evitar distrair o pensamento ou dissipar a força de vontade enquanto executa as funções corporais; em quarto lugar, não deve adiar o momento de responder a esta necessidade fisiológica — é essencial a máxima disciplina e regularidade.

Caso o seu trabalho diário exija um despertar precoce que impeça a evacuação matinal, deve então adotar o horário antes de se deitar como o mais apropriado, treinando os intestinos para responderem pontualmente a essa hora; em quinto lugar, se, após a evacuação, os vasos ou os lábios do ânus se apresentarem exteriorizados, incline-se para a frente e reposicione-os cuidadosamente no seu interior.

Jamais se deve negligenciar este ajuste mecânico dos vasos distendidos e prolapsados, pois há motivos que explicam por que razão os músculos contráteis nem sempre conseguem cumprir esta função essencial. Se os vasos forem deixados fora do reto durante alguns dias, poderão tornar-se estrangulados, endurecidos — talvez ulcerados e extremamente dolorosos — ao ponto de, por vezes, a cirurgia ser o único recurso para evitar consequências mais graves.

Pomadas e unguentos não são curativos. Raramente fazem mais do que suavizar as partes externas e expostas, ao mesmo tempo que quase invariavelmente provocam inflamação nas membranas celulares do reto. As farmácias estão repletas de medicamentos duvidosos para hemorroidas, hérnias, etc., sendo que nenhum deles costuma oferecer mais do que alívio temporário. Um dos melhores tratamentos paliativos é o proporcionado pelos estabelecimentos hidropáticos — alimentação correta, banhos frequentes e utilização de irrigadores com água fria.

No entanto, a cura, quando ocorre, dá-se mediante a restauração do equilíbrio primordial entre os sistemas nervoso e venoso, ou, mais precisamente, mediante o estabelecimento de uma harmonia entre as forças espirituais (dinâmicas) no organismo circulatório, que inclui cada possível ramificação de veias e artérias, começando no cérebro, passando pelo moderador designado como "coração", e difundindo os princípios vitais até aos limites mais ínfimos da estrutura orgânica.

Recentemente, fomos surpreendidos pela declaração de um cavalheiro cientista, um dos primeiros inventores desta cidade, o qual afirmou que, embora não conseguisse oferecer uma explicação filosófica, curara-se das hemorroidas simplesmente por transportar um castanheiro-da-índia no bolso das calças. Esta descoberta curiosa quanto ao poder do castanheiro-da-índia foi inicialmente feita por outro cavalheiro, anteriormente curado, o qual constatou que, enquanto transportava a castanha consigo, as hemorroidas — embora

anteriormente dolorosas e incómodas — permaneciam sob controlo, até serem totalmente eliminadas.

Após tomar conhecimento deste fato, analisámos as emanações do castanheiro-da-índia e não hesitamos em prescrever este recurso aos nossos pacientes. Na verdade, não o recomendamos meramente como "experiência", mas como um remédio válido, visto que o princípio ativo da castanha favorece a redução dos inchaços hemorroidais. Contudo, este remédio não surtirá efeito se forem desrespeitadas as regras e condições previamente enunciadas.

As propriedades subtis de penetração de certos metais e plantas são, de fato, extraordinárias e dotadas de magnetismo. Muita superstição e tolice têm sido geradas pela excessiva confiança nas virtudes de diversas ervas e minerais. E, no entanto, há uma verdade científica na base de toda a mitologia, alquimia e astrologia. Os antigos, de forma peculiar mas frequentemente errónea, atribuíam propriedades espirituais a preparados de sais e ervas. Os alquimistas, por exemplo, encontraram grande força espiritual (isto é, energia dinâmica e psicológica) naquilo a que chamavam o "Sal Volátil de Víbora". Um autor afirma:

"Para avaliarmos corretamente os efeitos que este Sal Volátil pode produzir no corpo humano, devemos conhecer o seu modo de atuação, que consiste em abrir, fragmentar, penetrar, atenuar e expelir para as extremidades do corpo e pelos poros da pele todas as impurezas e corpos estranhos que possam ser eliminados por essa via. Além disso, é inimigo de toda a corrupção — muito amigo e compatível com a nossa natureza, a qual auxilia e fortalece, permitindo-lhe expelir, não apenas através dos poros da pele, mas também por via fecal e por todos os emunatórios do corpo, os humores supérfluos que o afligem; daí que produza efeitos admiráveis em inúmeras circunstâncias, curando um grande número de enfermidades ou, pelo menos, proporcionando alívio considerável, mesmo nas mais refratárias e difíceis de tratar — tais como apoplexias, letargias, convulsões, febres intermitentes e muitas outras doenças que se crê terem origem no cérebro."

Com esta citação peculiar de um antigo alquimista, evidentemente impressionado com os poderes áuricos e as energias odílicas dos corpos minerais, concluímos — esperando receber notícias dos leitores após transportarem a castanha durante algumas semanas. Parece-nos que a presença constante do castanheiro-da-índia, como método curativo para certas enfermidades, despertará e concentrará as vossas forças pneumogástricas.

HEMORRÓIDAS CURADAS PELO CASTANHEIRO-DA-ÍNDIA

Fremont, Indiana, Junho de 1861.
Ao Sr. A. J. Davis: Recentemente, em conversa com um cavalheiro (pedreiro de profissão), este relatou que, há alguns anos, sofrera de hemorroidas, as quais desapareceram rapidamente, graças (segundo crê firmemente) ao fato de transportar uma castanha-da-

índia no bolso, tendo-se mantido bem durante cerca de cinco anos. Durante esse tempo, manteve a castanha consigo no bolso; uma vez desgastada, deitou-a fora. A doença regressou em poucas semanas, mas foi novamente eliminada, recorrendo ao mesmo remédio, que continua a utilizar. Informou-me também que um seu conhecido (igualmente pedreiro) lhe relatou experiência semelhante quanto ao efeito curativo deste aparentemente simples remédio.

Com os melhores cumprimentos,
S. W. Corein, M. D.

A CAUSA E CURA DA HIDROFOBIA

"Meu caro senhor: Sirva-se de me informar, logo que possível, qual o melhor medicamento para prevenir ou curar a hidrofobia. Têm-se registado muitos casos de cães raivosos nesta região. Rogo-lhe, em nome da humanidade, que esclareça os leitores quanto ao tratamento mais eficaz da hidrofobia, pois estou certo de que prestará um serviço de grande valor, salvando muitos do sofrimento e de uma morte prematura."

Resposta — A melhor forma natural de prevenção da doença conhecida como "hidrofobia" seria a destruição em massa de todos os cães do mundo cristão. No entanto, a "cura" é mais popular. Quanto aos sintomas da raiva no ser humano, pouco há a dizer — são, infelizmente, demasiado familiares para muitos. O veneno pode permanecer latente no organismo durante dias, semanas, meses ou até anos, para depois se manifestar com toda a sua terrível violência paroxística.

Tratamento — A ferida causada pela mordedura de um animal raivoso deve ser imediatamente e profundamente aberta, de modo a permitir um sangramento abundante. Em seguida, todas as partes devem ser irrigadas ou embebidas com amoníaco diluído (espírito de amoníaco volátil). Este tratamento provoca dor intensa, mas é de importância vital. Como precaução adicional, deve aplicar-se um garrote na parte superior do membro afetado, de modo a impedir a absorção do veneno pela corrente sanguínea. O garrote pode ser removido em poucas horas. Após a lavagem intensa com o amoníaco (ou, em alternativa, com espírito de cânfora), a ferida pode ser suturada e coberta cuidadosamente com um penso adesivo de árnica, facilmente adquirido junto de qualquer médico homeopático ou nas farmácias mais comuns.

(Convém adquirir o amoníaco e o penso com antecedência, pois diz-se que "o homem sábio antecipa-se ao mal e esconde-se"). Um ponto essencial é garantir uma abundante drenagem de sangue venoso na zona afetada. Caso essa drenagem não ocorra naturalmente, deve aplicar-se imediatamente uma força de sucção. Todas estas medidas atuam como prevenção.

Remédio em Fase Avançada — Caso o organismo já se encontre contaminado pelo vírus da raiva e comecem a surgir os sintomas iniciais da fase aguda, então, não se recorra a

medicamentos. As tinturas de escutelária, almíscar, elecampana, morugem, entre outras incontáveis, são inúteis ou mesmo prejudiciais; evite-se o calomelano e todas as miríades de fármacos recomendados. Em vez disso, coloque-se o doente num banho de vapor muito quente, próximo dos 65°C, durante cerca de vinte minutos. Depois, surpreenda-se o paciente com um duche de água fria e envolva-o imediatamente em cobertores na cama.

Seguir-se-á um desejo de ingerir líquidos frios — em vez disso, ofereça-lhe um copo de chá forte de pimenta vermelha, com uma colher de chá de tintura de lobélia (recomenda-se adquirir já uma garrafa desta tintura). É possível que um paroxismo surja de imediato; nesse caso, repita-se o banho de vapor, com temperatura ainda mais elevada, durante dez minutos, e volte a administrar o chá de malagueta com a tintura.

Poderá ser necessário submeter o paciente até quatro vezes a esta provação terrível. Contudo, assim que o organismo se encontre excessivamente enfraquecido pelo processo de vaporização, e o enjoo gástrico der lugar a vómitos copiosos, a crise estará ultrapassada e o perigo de um desfecho fatal será eliminado. Durante o vómito, é aconselhável administrar chá de hortelã-verde ou de salva. Se, no entanto, os sinais paroxísticos reaparecerem, nada deve dissuadir a aplicação vigorosa e integral da sequência de tratamento acima descrita.

Em alguns temperamentos particularmente resistentes, o vírus da raiva pode opor-se aos mais enérgicos remédios durante várias horas ou até dias, especialmente após o aparecimento total dos sintomas finais. A pedra-da-cobra, comum em muitos países, bem como a chamada "pedra-da-loucura", podem neutralizar os vapores psicológicos da raiva, mas apenas se o indivíduo tiver consciência de possuir tal talismã. É importante recordar que metade das mortes por hidrofobia, tal como acontece com a cólera, têm origem na crença errónea do doente de que a morte é inevitável.

Banhos de Vapor para a Hidrofobia — Há cerca de vinte anos, foi relatado no *Boston Transcript* um caso notável: um cavalheiro, sofrendo de hidrofobia, concebeu a ideia de suicidar-se recorrendo a um banho de vapor extremamente quente. Entrou na sala com uma temperatura de cerca de 200 graus Fahrenheit, esperando sufocar-se, mas acabou por suar abundantemente e ficou permanentemente curado. Por vezes, um mergulho súbito em água fria pode interromper um paroxismo.

O REMÉDIO DE GALENO PARA A HIDROFOBIA

Um tratamento preferido para mordeduras de cascavel, bem como em casos de hidrofobia, foi introduzido por Galeno, sob o nome de "erva-da-loucura". O seu nome latino é *Marrubium Vulgare*, que, traduzido para linguagem comum, corresponde à conhecida "marroio-branco", amplamente utilizado de forma sábia em casos de tosse e afeções asmáticas. Esta planta possui, sem dúvida, uma qualidade medicinal que, utilizada persistentemente sob a forma de cataplasmas e bebida, neutraliza os efeitos venenosos de

serpentes e cães raivosos. Deve ser lembrada na ausência de outro remédio. Existe vasta experiência que atesta a sua eficácia.

INSOLAÇÃO OU GOLPE DE CALOR (Coup de Soleil)

Esta condição resulta da exposição prolongada aos raios solares, sendo uma forma modificada de apoplexia, mais propensa a atingir pessoas com má digestão ou hábitos biliosos e intemperados. A febre cerebral que sucede a uma insolação é perigosa. A prevenção é preferível à cura. A experiência demonstrou — como referiu um escritor militar — que as tropas em climas quentes necessitam fortemente de proteção contra a insolação, frequentemente tão perigosa e fatal quanto o fogo inimigo. Os cuidados diligentes dos oficiais britânicos, nas recentes campanhas na Índia e na Crimeia, protegeram os soldados graças à utilização de capas espessas de linho branco nos bonés, com abas que cobriam a nuca, refletindo, em vez de absorver, o calor solar. Agricultores, carreiros e todos os que estão expostos ao sol durante o Verão poderiam evitar dores de cabeça e insolações com este simples acessório. A colocação de um lenço húmido dentro do chapéu é também um excelente meio de prevenção. Recomenda-se igualmente a existência de dois ou três pequenos orifícios no topo do chapéu.

QUANTIDADE ADEQUADA DE SONO

O sono é de importância vital para os nervosos e debilitados, mas deve ocorrer à noite ou antes do almoço, e não à tarde nem em horários irregulares. Henry Ward Beecher observou sabiamente que os homens variam quanto à necessidade de sono: um homem nervoso pode bastar-se com cinco a seis horas, enquanto um homem fleumático pode precisar de oito a nove horas. A quantidade de sono necessária depende do temperamento. É curioso, mas os homens mais ativos são os que menos dormem.

O homem nervoso faz tudo rapidamente — vê, ouve, caminha, trabalha e dorme com presteza. Faz em uma hora o dobro do que um homem fleumático faria, e precisa de metade do tempo para descansar. Cada pessoa deve, com base na própria experiência ou no aconselhamento médico, determinar o número de horas de sono de que necessita, e respeitar essa medida. Quem priva o corpo do sono necessário durante a noite, rouba ao Criador, e será punido com sofrimento e envelhecimento precoce.

INSÓNIA — CAUSA E CURA

Conhecemos um indivíduo que constitui um caso notável de insónia. Nenhum medicamento é capaz de lhe induzir o sono de forma natural; nem sequer a sonolência se manifesta nos seus nervos doentes e trémulos, levando-o ao desespero, ao ponto de exclamar:

"Oh, Sono,
Doce enfermeira da Natureza! Que fiz eu para que me recuses teu descanso,
E me negues o esquecimento dos sentidos?"

A causa da insónia é inseparável da condição do sistema ganglionar. Os centros vitais encontram-se temporariamente alterados, e a mente vacila na sua órbita, tal como um planeta se desestabilizaria se afastado do seu eixo em relação ao Sol. O remédio, portanto, não reside em anestésicos, opiáceos, etc., mas na restauração dos movimentos nervosos e cerebrais. Tal pode ser conseguido, em alguns casos, através da "cura pelo movimento", noutros, pela aplicação do magnetismo por parte de um operador saudável e harmonioso. A insónia crónica pode ser grandemente aliviada com o consumo regular de sopa de cebola, duas a três vezes por semana. Todos os sedativos, anestésicos e medicamentos hipnóticos — como o ópio, morfina, láudano, haxixe, tabaco, etc. — contrariam o repouso natural dos gânglios simpáticos. Os mais afáveis e harmoniosos são sempre os que melhor dormem; mas os que têm um sono mais profundo são aqueles que muito trabalham e pouco pensam.

Como Obter Sono Restaurador — Um estado de desequilíbrio do cérebro e das suas dependências é a causa da sensação de "pressão opressiva" sentida ao acordar, bem como de fadiga mental e cansaço corporal matinal.

Remédio — Todas as noites, antes de se deitar, submeta as partes posteriores da cabeça a uma fricção vigorosa, massagem e leves palmadas, aplicadas por outra pessoa. Durante o processo de adormecimento, respire profundamente várias vezes. Evite ler, pensar ou conversar sobre temas estimulantes após o anoitecer, pois tais hábitos não favorecem a harmonia física. A sensibilidade extrema, seja física ou mental, deve ser encarada como um estado mórbido.

MAUS SONHOS TODAS AS NOITES

Conhecemos uma pessoa verdadeiramente sensível e amante da poesia que é diariamente afligida por sonhos grotescos e detestáveis. Este caso não é raro.

Remédio — Evite satisfazer o apetite com demasiados tipos de alimentos. Quando criança, foi prejudicado com afetos sob a forma de doces, passas, frutos secos e bolos ricos. Sim, caro paciente, foi, não o negue. Estes são os "espíritos malignos" que agora lhe perturbam o sono em forma de sonhos. A partir de agora, durma com a cabeça orientada para o Polo Norte, e procure adormecer sempre sobre o lado direito. Não coma nem beba nada após as sete da noite.

ORIGEM DA BELEZA FÍSICA

Um médico de família (uma espécie de Abernethy à sua maneira) afirmou: "Pode rir-se de mim, senhorita, mas digo-lhe que é um fato, e poderá contradizê-lo se for capaz, que,

quando Vénus emergiu do mar, o fez logo pela manhã, ou então jamais teria sido a beleza que foi!"

AS POLARIDADES DA TERRA DURANTE A NOITE

Neste mundo, o corpo físico está inseparavelmente ligado ao corpo espiritual; ou seja, o Movimento, a Vida e a Sensação do segundo estão distribuídos por todo o primeiro, como a água numa esponja; assim, em saúde ou doença, os dois corpos são, na prática e na consciência, um só. A distinção entre estes corpos só é plenamente compreendida por aqueles que entram em transe ou em estado de clarividência completa.

Todas as correntes elétricas da Terra fluem para o Norte. Estas correntes são frias. O cérebro humano recebe mais sangue do que qualquer outra parte do corpo, sendo, por isso, quente e magnético. Dormir com a cabeça orientada a Norte é o ideal, pois permite que os fluidos frios da Terra fluam sobre o cérebro, preservando o seu estado saudável. Os pés permanecerão mais quentes proporcionalmente. Dormir com a cabeça voltada a Sul tende a privar os membros da devida energia e a sobreaquecer o cérebro, originando sonhos inquietos. As direções Este e Norte são saudáveis; enquanto o Sul e o Oeste podem provocar doenças nervosas no dorminhoco. Contudo, estas observações aplicam-se apenas a esta latitude e longitude.

O EVANGELHO DA AUTO-CURA

Assim como toda doença é o oposto da Saúde, e toda desarmonia é o oposto da Harmonia, assim também o poder da Saúde e da Harmonia é idêntico à força pela qual a doença se mantém. Por conseguinte, aconselhamos todos os pais e mães a curarem os seus filhos através da "imposição das mãos"; não com ira, mas com pleno conhecimento de que o magnetismo saudável é o remédio natural para todos os corpos enfermos. Os nervos transmitem doença ou saúde na medida em que são influenciados de forma errónea ou justa.

DESENVOLVIMENTO CORPORAL DESIGUAL

Um correspondente relata o caso clínico da sua filha, revelando uma triste condição de desenvolvimento desigual dos membros, para a qual não se aplica qualquer tratamento convencional. Contudo, poderá ser possível colocar os nervos motores da paciente sob o controlo da vontade de espíritos indígenas, o que abriria boas perspetivas de cura. Em circunstâncias normais, aconselhamos a aplicação de óleo de rícino sobre as partes afetadas, em noites alternadas, complementada por manipulações rápidas no pescoço e nas ancas. Não desespere, pois esta paciente poderá tornar-se uma luz no seu lar.

Desencorajamos o uso de quaisquer preparados farmacológicos.

CONFIANÇA NA MÃE NATUREZA

Pergunta — "Porque é que poetas, filósofos e homens de ciência, geralmente, rejeitam a religião revelada?"

Resposta — Mentes que pensam de forma independente e com a devida atenção — expandindo-se diariamente com o fluxo de fatos, belezas, leis e princípios — rapidamente compreendem que Deus criou a Razão, e, portanto, não teria criado uma Revelação contrária à razão humana. A revelação natural de Deus é apropriada tanto ao sábio como ao ignorante, ao hindu como ao cristão, ao passo que as revelações escritas pelos homens são sugestivas e espirituais, mas invariavelmente egocêntricas e incertas. Wordsworth afirma:

"A Natureza nunca traiu
O coração que a amou; é seu privilégio,
Ao longo de todos os anos desta nossa vida, conduzir
De alegria em alegria; pois ela pode informar
A mente que está em nós, impressionar
Com serenidade e beleza, e alimentar
Com pensamentos elevados, de modo que nem palavras maldosas,
Nem julgamentos apressados, nem os escárnios dos egoístas,
Nem saudações desprovidas de bondade, nem a
Monótona convivência do dia-a-dia
Jamais prevalecerão contra nós ou perturbarão
A nossa fé alegre de que tudo quanto vemos
Está cheio de bênçãos."

Confia na tua natureza e serás fortalecido. Os deuses do Belo Mundo de Verão abençoar-te-ão. Pela obediência diária aos princípios de regeneração da vida, a tua condição tornar-se-á mais atraente para o bem superior. O Pai e a Mãe Eternos dos "espíritos" inscreveram os seus mandamentos na constituição humana. Olha para dentro e para o alto. Lê apenas livros que contribuam para a sabedoria prática. Não busques conhecimento de forma apressada — pensa, age, desfruta.

PERMANECE NO TEU PRÓPRIO CLIMA

O clima de Pisa, em Itália, tem sido considerado favorável a pessoas com bronquite ou predisposição para a tuberculose. É um clima ameno e húmido, mas, por vezes, relaxante em demasia e opressivo para indivíduos oriundos de climas mais frios. Recomendamos que permaneça no seu próprio clima, obedeça às leis da Natureza, mantenha o espírito alegre através de boas ações e siga os remédios simples prescritos neste livro para estados consumptivos.

"Oh Saúde!
Oh felicidade! fim e objetivo do nosso ser;
Bem, prazer, conforto, contentamento — qualquer que seja o teu nome,

És tu aquele algo que nos arranca o eterno suspiro,
Por quem suportamos viver ou ousamos morrer."

AMOLECIMENTO DO CÉREBRO

Esta condição é bastante comum; o coração, proporcionalmente, endurece. São geralmente os profissionais, e com mais frequência os homens de negócios, os mais afetados. A causa predisponente é uma vida de excessos. Após uma manhã cheia de tarefas, o homem dirige-se a um almoço composto por pratos variados e muito condimentados de peixe, aves e carnes, com todos os estímulos ao apetite.

Consome liberalmente alimentos e vinho, não necessariamente com gula ou embriaguez, mas ainda assim em excesso. Seguem-se leituras, charutos, convívio social e, por fim, um jantar quente com ponche abundante. Se tiver sucesso nas suas empreitadas, poderá viver assim sem outras debilidades além da dor e irritabilidade da gota ou do desconforto da dispepsia. Mas se enfrentar uma adversidade ou sofrimento, estará então altamente predisposto a esta doença fatal, fruto da vida luxuosa associada a uma angústia profunda. *— Ver relatório do Dr. John E. Tyler, Superintendente do Asilo McLean.*

COMO A VONTADE ACTUA SOBRE OS CENTROS NERVOSOS

Os fisiologistas não conseguem determinar com precisão, no organismo vivo, o estado exato das "baterias nervosas" localizadas na base do cérebro e na medula espinal. Estas zonas são de cor cinzenta, derivada da substância positiva da espinal medula, e comunicam-se por fibras (ou condutores em forma de fio) com todos os tecidos musculares do corpo. A Vontade humana pode, por meio das forças magnéticas destas baterias centrais, alcançar e influenciar todos os membros. Com alguns dias de prática, como já recomendámos, a sua experiência validará esta filosofia.

Uma correspondente escreve que o "remédio da vontade", aplicado à própria condição de surdez, já mostrou benefícios; no entanto, refere que o esforço de concentração e manipulação adequado a leva ao sono. Muitos pacientes desejariam efeitos semelhantes nas suas práticas pneumogástricas. Ainda assim, recomendamos que, durante o ato de manipulação e concentração, tomem um banho de pés em água tépida — o que garantirá um estado de vigília agradável e outros benefícios.

A ENERGIA DA VONTADE EM AÇÃO

"Veja como esse homem trabalha!" — diz um autor. Nenhum obstáculo é demasiado grande, nenhum oceano demasiado vasto, nenhuma montanha demasiado elevada. Ele causará impacto no mundo, sem dúvida. São esses os homens que constroem ferrovias, exploram montanhas na Califórnia e enriquecem o mundo. Nada se alcança com ociosidade ou preguiça. Este é um mundo de ação e, para obter riqueza, reputação e exercer uma

influência benéfica, é necessário ser ativo, perseverante e enérgico. Não se deve recuar perante sombras, fugir de leões ou tentar esquivar-se ao relâmpago. Avance com zelo em tudo o que empreender, e poderá ser bem-sucedido em qualquer lugar e ao longo da vida.

O HOMEM QUE SABE QUERER

Mirabeau dizia: "Porque haveríamos de considerar-nos homens, senão para triunfar em tudo, em qualquer lugar? Não devemos dizer de nada: Isso está abaixo de mim; nem sentir que algo está fora do nosso alcance. Nada é impossível ao homem que sabe Querer. É necessário? Pois então, que se faça: esta é a única lei do sucesso." Seja quem for o autor, está sintonizado com a verdade. No entanto, este não é o tom que se ouve nas ruas. Na rua, tornamo-nos cínicos. As pessoas que encontramos são grosseiras e apáticas. Mesmo os mais inteligentes têm o seu lado sombrio. Quantas pessoas fúteis, inválidas, ociosas, triviais, antiquadas, politiqueiras, ladrões e inúteis — de ambos os sexos — poderiam ser poupadas à humanidade! A humanidade divide-se em dois grupos: benfeitores e malfeitores. O segundo grupo é vasto; o primeiro, uma minoria.

Raramente alguém adoece sem que os presentes sintam uma ténue esperança de que ele venha a falecer. Há demasiadas vidas pobres, demasiados doentes desesperantes, demasiados casos que só um canhão resolveria. Franklin disse: "A humanidade é muito superficial e cobarde; começa uma coisa, mas, ao encontrar uma dificuldade, desiste desanimada; no entanto, tem capacidades — se as usasse." Devemos, pois, julgar um país pela maioria ou pela minoria? Pela minoria, evidentemente. É pura pedanteria medir nações pelo número de habitantes, pela extensão territorial ou por qualquer outro critério que não o do valor que representam para o espírito do seu tempo.
— *Emerson*

AS OBRAS DE GALL E SPURZHEIM

Na história das investigações no domínio da ciência frenológica, deparamo-nos primeiramente com o célebre Gall. Este médico foi o primeiro a realizar observações práticas sobre o cérebro vivo. Contudo, as classificações e obras do Dr. Spurzheim acabaram por suplantar as de Gall na estima popular, visto que o primeiro teve mais êxito ao apresentar os fatos da mente de forma clara e acessível ao público.

Constatou-se que o lobo frontal do cérebro exerce uma influência estimulante e refinadora sobre todos os sentidos e sobre o sistema nervoso, embora tenha um efeito sonolento e debilitante sobre os sistemas muscular e ósseo. A harmonia só é possível quando ambos os hemisférios cerebrais, anterior e posterior, são exercitados de forma equilibrada.
(*Ver "Remédio para um Corpo e Cérebro em Desequilíbrio", noutro ponto desta obra.*)

O QUE A VONTADE PODE FAZER

Pergunta — "Pretende afirmar que uma pessoa com debilidades nervosas hereditárias poderá, com o uso cuidadoso e consciente das forças internas de regeneração, alcançar um estado tal de 'redenção e santificação' que se traduza numa mente sã em corpo são? Alguém com fraca capacidade de concentração poderá beneficiar da prática dos remédios pneumogástricos recomendados?"

Resposta — Sim; defendemos, com convicção, que a mente está destinada a ser soberana e senhora de tudo quanto se encontra abaixo do seu plano elevado. A matéria — o corpo — é inferior à alma; logo, esta tem capacidade para estabelecer um governo absoluto. "A prática leva à perfeição" — este velho provérbio permanece verdadeiro. O método de aplicação da força de vontade é tão simples como caminhar, mover a mão ou falar, pois todos esses movimentos derivam da Vontade. Porque não estender, então, a ação desta força a todas as partes do organismo dependente?

FORMAS DE LOUCURA TEMPORÁRIA

Um Amigo da Reforma pergunta que medicamentos ou preparações podem induzir um estado de loucura temporária — compreendendo uma perturbação mental com duração de uma ou duas semanas — sem consequências desastrosas a longo prazo.

Resposta — Existem vários fármacos, além do álcool, capazes de induzir um estado de insanidade cerebral. Os nossos manicómios revelam que entre um quarto e um terço dos casos ali internados resultam do uso habitual de álcool. Embora se misture facilmente com o soro do sangue, o álcool nunca deixa de ser álcool. Provoca contração e condensação dos tecidos, libertando temporariamente o cérebro — fato que proporciona prazer ao espírito e à sociabilidade. Segue-se, porém, uma segunda fase, designada embriaguez, que corresponde a um estado de loucura, evidenciando uma alteração melancólica das faculdades intelectuais. Por fim, sobrevém a depressão, o relaxamento das fibras e a incapacidade de manifestação da mente ou do músculo.

A fase intermédia é geradora de todas as excentricidades e comportamentos peculiares que caracterizam o indivíduo alcoolizado. Assim, os estados de insanidade temporária induzidos pelo álcool podem manifestar-se das seguintes formas:

1. O Ébrio Agressivo
2. O Ébrio Sociável
3. O Ébrio Alegre
4. O Ébrio Político
5. O Ébrio Imponente
6. O Ébrio Medroso
7. O Ébrio Melancólico
8. O Ébrio Religioso
9. O Ébrio Blasfemo
10. O Ébrio Voluptuoso

11. O Ébrio Sentimental
12. O Ébrio Bestial
13.

Note-se que, fundamentalmente, o estado do ébrio é o de um louco. As suas manifestações variam conforme as tendências naturais do carácter de cada um, não sendo atenuadas nem controladas pela compreensão ou autoconsciência. Tal estado mental pode também ser induzido por muitas outras substâncias, como: eléboro-americano (*Veratrum Viride*), meimendro (*Hyoscyamus*), dedaleira (*Digitalis*), couve-almiscarada (*Symplocarpus*), maçã-espinhosa (*Stramonium*), cânhamo-indiano (*Cannabis Indica*), tabaco, ácido prússico, centeio ergotado (*Ergot*), entre outros sedativos e inebriantes, que, em doses contínuas ou excessivas, produzem loucura passageira e sintomas alucinatórios, sempre modulados pelas predisposições hereditárias do indivíduo. Embora temporária, esta perturbação pode, por vezes, deixar sequelas prolongadas, exigindo anos de tratamento para regenerar os nervos afetados.

O REPOUSO DO CÉREBRO É ABSOLUTAMENTE NECESSÁRIO

O repouso cerebral pode ser mais eficaz do que qualquer medicamento, sobretudo em casos de desordem do sistema nervoso e enfraquecimento digestivo. Mesmo em condições favoráveis, não se pode esperar recuperação em menos de seis meses. Aconselhamos que, durante o processo de recuperação, se dedique a alguma atividade não intelectual. Acima de si, a todo o momento, encontra-se a Terra de Verão — receberá, se for merecedor, auxílio e conforto dos seus habitantes.

CAUSA DAS CONVULSÕES CEREBRAIS

Em certos casos, deteta-se um estado patológico dos gânglios situados ao longo da coluna vertebral. A porção superior da espinal medula — a *medulla oblongata* — surge aumentada, como que inflamada. Os nervos motores são então afetados, por vezes mais do lado direito do que do esquerdo, originando desejos e impulsos involuntários de rodar ou girar como forma de diversão. Como os nervos da visão, audição e paladar têm origem nas zonas próximas da lesão, é razoável esperar que estes sentidos se deteriorem gradualmente.

Remédio — Existem duas vias de acesso ao foco da desordem: uma através dos nervos do estômago, outra pela coluna vertebral. Deve-se aplicar diariamente cebola crua sobre o estômago, em forma de cataplasma; uma porção pequena, bem esmagada ou ralada, deve também ser ingerida de manhã e à noite, podendo ser misturada com melaço. O tratamento magnético é eficaz para alcançar a raiz do problema pela via espinal, devendo ser administrado fielmente, com a mão humana. É essencial manter a cabeça do paciente erguida ou numa posição natural, o que pode ser conseguido com o uso de uma almofada de cabelo em torno do pescoço.

TRATAMENTO PARA ATAQUES EPILÉPTICOS

As crises de inconsciência resultam de um estrangulamento súbito da circulação nervosa, o qual pode ocorrer ao longo dos nervos pneumogástricos, entre o cérebro e a base do estômago. A enumeração de sintomas é, neste contexto, desnecessária.

Remédio — A filosofia da cura desta afeção terrível reside na eliminação da tendência ao estrangulamento arterial e consequente bloqueio nervoso ao longo da via simpática e pneumogástrica. É absolutamente necessário assegurar uma distribuição equitativa das forças vitais.

Por conseguinte, nunca se deve ceder aos impulsos do apetite nem comer ou beber em excesso. Quando sentir fome súbita, esteja atento — pois até esse momento pode ser o prenúncio de um "choque" auto-regulador da natureza, conhecido por "epilepsia". Tal como a natureza procura corrigir desequilíbrios com um abalo, o perigo reside em que, caso essa tentativa não tenha êxito, instala-se uma perda mais grave de equilíbrio no cérebro e nas suas influências ramificadas. Assim, a degenerescência da memória e do vigor intelectual — até à imbecilidade — pode ser o resultado. Chamamos a atenção dos pais e da humanidade em geral para a importância de abordar precocemente as causas fundamentais deste mal.

Eliminado o estrangulamento nervoso, todos os sintomas desaparecerão instantaneamente — e o mesmo é filosoficamente válido para qualquer dor nervosa, cãibra, espasmo ou perturbação paroxística. Nos casos mais avançados, o tratamento deve ser adaptado ao temperamento e ocupação do paciente.

Em todos os casos prolongados, recomendamos o consumo de leite coalhado (buttermilk) sempre que surjam sintomas de sede, podendo ser ingerido em quantidade perante sensações intensas de fome. Deve-se usar, todas as noites, uma compressa ou faixa com artemísia esmagada ou *life everlasting* à volta da cintura. Durante o dia, usar um pequeno saco de linho contendo partes iguais de beladona em pó e ferrugem de ferro directamente sobre a boca do estômago. Não tema o progresso da doença, desde que adopte os meios indicados para contrariar as causas presentes nos sistemas arterial e nervoso.

ACESSOS DE INDIGESTÃO

Por vezes, o que se designa por "doença das quedas" é causado por um tipo peculiar de indigestão. Nestes casos, a enfermidade torna-se simpática às funções digestivas, podendo ser controlada principalmente através dos nervos pneumogástricos.

Remédio — Nunca comer fora de época, nem entre as refeições, nem mesmo uma maçã ou algumas nozes. Evitar frutas ou bagas ao jantar. Deve-se seguir um sistema rigoroso de higiene, imposto pela autoridade da vontade e da razão. Preparar a seguinte pasta: folhas de estramónio pulverizadas, uma onça; flor de enxofre, duas onças; cantáridas (mosca espanhola) em pó, vinte grãos; limalha de ferro, uma onça; e um pequeno pedaço de resina de Borgonha. Amalgamar estes ingredientes sobre lume brando, mexendo constantemente. Colocar cerca de um quarto desta pasta magnética num pequeno saco de pele de cabrito

fino, e usar junto ao corpo, diretamente sobre a boca do estômago. Deve ser renovado aproximadamente a cada seis semanas. Isto, aliado ao poder da vontade e a hábitos corretos, resultará numa cura.

Mais de metade da aflição que se sente deve-se a uma estagnação periódica da nutrição nos intestinos delgados. O quilo não é devidamente absorvido pelo sistema mesentérico. Os nervos simpático e pneumogástrico apresentam queixa justa perante o trono (o cérebro), e procuram deste (e da mente) um reconhecimento pleno das suas aflições, suplicando uma reparação adequada. O efeito desta luta é um paroxismo debilitante.

ACESSOS CEREBRAIS E EPILEPSIA INCIPIENTE

"Algumas duas ou três horas após comer", diz um correspondente, "frequentemente os meus olhos começam a turvar-se e, após algum tempo, fico bastante perturbado, muito nervoso, e por vezes tão agitado que seriam necessários dez homens para me conter. Estes paroxismos duram cerca de uma hora, após a qual fico subitamente aliviado, exausto e fraco, transpirando abundantemente, com o sistema nervoso completamente desorganizado. A única forma de alívio que encontrei foi comer. Comer interrompe o problema, se o fizer assim que os olhos começam a turvar-se; embora ultimamente esse método já não tenha tido o mesmo efeito. Aumentei bastante de peso nos últimos anos."

Remédio — O caso é semelhante a um que tratámos e curámos em 1847. A memória traz de volta todos os pormenores internos do paciente. Havia uma doença em todo o sistema mesentérico. Os vasos lactíferos recusavam-se a absorver o quilo no momento adequado; os nervos simpáticos relataram prontamente a rebelião ao cérebro; este enviou despachos pelos nervos pneumogástricos ordenando que os processos digestivos prosseguissem; e com tanta insistência a Natureza atuou, que o paciente era lançado em violentos paroxismos — epilepsia incipiente.

O nosso tratamento foi muito simples e é aplicável a muitas pessoas, a saber: tomar extrato de camomila, meia dracma; cânfora, dez grãos; pimenta caiena, um escrúpulo. Misturar bem estas substâncias e formar setenta pílulas. Tomar duas, cerca de uma hora após o pequeno-almoço e o jantar, durante uma semana. Posteriormente, tomar apenas uma, e somente quando os sintomas reaparecerem. Usar o poder da vontade de forma enérgica.

FILOSOFIA DA NEURALGIA, OU DOR NERVOSA

Muitos sofrem de ataques periódicos desta dor indescritível. Por vezes a aflição localiza-se nos nervos do estômago, no lado esquerdo, sendo a dor frequentemente mais insuportável na testa, por trás dos olhos, demonstrando que há uma correspondência exata entre diversas secções do organismo inferior e diferentes estratos do cérebro. Assim: se os intestinos estiverem doentes, a base do cérebro é afetada, e o paciente sofre alternadamente em ambas as regiões; de igual modo, as partes médias do cérebro

simpatizam com todos os distúrbios do fígado e estômago; e na tuberculose, como em todos os casos de irritação e debilidade brônquica, as partes superiores do cérebro estão mais ou menos perturbadas.

Por esta razão, como demonstra a observação geral, todos os tuberculosos mantêm-se mais esperançosos e menos melancólicos durante as várias fases da enfermidade do que pacientes com qualquer outra doença conhecida. Isto é verdade, porque os órgãos superiores do cérebro são afetados e estimulados à atividade sempre que a parte superior dos pulmões se encontra doente.

Com estas observações, chamamos a atenção para as causas da dor nervosa, afirmando que nenhum ser humano pode experimentar tal dor sem que haja primeiro uma compressão ou perturbação em alguma parte do sistema funcional ou circulatório, que force o sangue a penetrar em pequenos vasos capilares, o que resulta, por assim dizer, numa espécie de estrangulamento de nervos importantes que conduzem os elementos da vida vital desde as "baterias cerebrais" até aos diversos órgãos do corpo. Por conseguinte, ninguém pode ser completamente curado do que se designa por "neuralgia" até que os sistemas circulatórios estejam em perfeito funcionamento. Nem uma partícula de bílis, de sangue degenerado ou de material impuro deve circular no império das veias e artérias. Passes magnéticos, misturas paliativas, cuidados e paciência à espera que a dor passe, pouco ou nada resolverão.

Se a Natureza conseguir restaurar o equilíbrio da circulação, com ou sem medicamentos, o alívio será súbito e a cura efetiva; mas, se o estrangulamento interno dos nervos pelos vasos sanguíneos estiver estabelecido, então, infelizmente, a vítima será destinada a sofrer dores, mais ou menos suportáveis e agravantes, durante meses ou anos, ou até que os anjos lhe abram a "porta florida da vida" e revelem ao peregrino cansado as cenas sagradas da Terra do Verão.

Remédio — Diversos métodos podem ser adotados para restaurar o equilíbrio perfeito da circulação arterial e venosa. Os adeptos da escola Thompsoniana e os Hidropatas têm tido igual sucesso a alcançar este resultado. Por vezes curam casos graves, como também o fazem os Homeopatas, com uma celeridade e eficácia notáveis; contudo, conhecemos casos de dor nervosa incorrigível, nos quais os mestres de todos os sistemas médicos, e até a própria Natureza, entregaram o paciente à lei da Progressão, que avança constantemente através do túmulo.

A lei da Cura, no entanto, é tão clara quanto o décimo primeiro mandamento: estabelecer uma igualdade de operações entre as partes. Ou seja, igualar a temperatura corporal; distribuir as atividades do coração, do cérebro e do estômago; e, tendo libertado os nervos das suas perturbações específicas, o paciente sentirá alívio imediato e, com os devidos cuidados, poderá nunca mais voltar a sofrer as dores indescritíveis da neuralgia.

Todos os pacientes que sofram com esta dor nervosa devem começar de imediato a realizar duas sessões completas de transpiração por dia, seja por banhos de vapor ou envolvendo-se em múltiplas camadas de cobertores de algodão e lã. Será necessário beber um chá bastante estimulante, como o de crawley, ou de gengibre e pimenta vermelha, para facilitar o processo de sudação. Todo o corpo deverá ser lavado com rum de louro, ou com vinagre fraco e sal, imediatamente após a transpiração, que deve durar pelo menos quinze minutos. O paciente deverá usar mocassins de pele de carneiro durante a noite e também durante o dia, caso a dor ameace regressar.

TRATAMENTO MEDICAMENTOSO DA NEURALGIA

Há algum tempo publicámos uma receita para curar a neuralgia: meia dracma de sal amoníaco diluída numa onça de água de cânfora, sendo tomada uma colher de chá de cada vez, repetindo a dose várias vezes a intervalos de cinco minutos, caso a dor não cesse de imediato. Meia dúzia de pessoas experimentou a receita, e em todos os casos a cura foi imediata. Num deles, a paciente, uma senhora, sofria dores agudas há mais de uma semana e o seu médico não conseguia aliviar os sintomas, quando uma solução de sal amoníaco em água de cânfora a aliviou em poucos minutos. — *Med. Journal.*

REMEDIADO PARA NEURALGIA REPENTINA

Em casos de ataques violentos de dor nervosa no pescoço, dentes, rosto, ouvidos e cabeça, recomenda-se a seguinte mistura: vinho de ópio, 30 gotas; éter sulfúrico, um escrúpulo; extratos fluidos de beladona e jessamim-amarelo (gelsemium), uma dracma de cada; tudo misturado numa onça de água de lavanda. Encharcar um pano de linho nesta mistura e aplicá-lo durante uma hora ou mais sobre a região afetada.

ESPASMOS PERIÓDICOS

Nestes casos, há grande irritação na medula oblonga — isto é, na porção da medula espinal situada dentro dos ossos do crânio — com tendência para o rápido desenvolvimento de tubérculos. O paciente sofre espasmos cerca de cada dez dias, precedidos por um apetite voraz, cabeça quente, extremidades frias e tez amarelada. O paciente pode apresentar-se corpulento e bem desenvolvido fisicamente, mas em termos de saúde geral encontra-se profundamente comprometido.

Remédio — Vigiar atentamente os sintomas premonitórios. Enfrentá-los com resolução e trabalhar para restabelecer o equilíbrio da temperatura corporal. Envolver os pés e as pernas em várias camadas de flanela. Caso não transpirem livremente e apresentem apenas calor superficial, friccionar ligeiramente com um pouco de farinha de mostarda antes de envolver com a flanela. Suspender completamente qualquer tipo de alimento, à exceção de um pouco de papa de aveia, vinte e quatro horas antes do momento habitual dos espasmos.

Durante a crise, o paciente deve repousar sobre uma pequena almofada recheada com lúpulo e um pouco de cânfora.

USO PASSIVO DO REMÉDIO PNEUMOGÁSTRICO

Sr. Davis: Permita-me dar testemunho de algo que muito me beneficiou e que poderá também ser útil a outros. Experimentei as suas primeiras indicações gerais para a aplicação do poder da Vontade (publicadas no seu *Herald of Progress*, de Junho de 1860), mas sem obter qualquer benefício. Sendo eu sensível às influências do espírito-mente, tive a impressão de que deveria adotar uma postura passiva em vez de ativa, tornando-me o mais recetiva possível, observando as mesmas regras de horário e demais orientações por si indicadas.

Em pouco tempo, senti as forças recuperadoras do meu sistema tornarem-se ativas. Já passaram seis meses, e tenho vindo a melhorar gradualmente, mas de forma constante, durante todo esse tempo. Justifico esta mudança da seguinte forma: sendo eu de temperamento ativo e positivo, o poder da Vontade esgotara ou sobrecarregara os órgãos ou faculdades do meu sistema responsáveis por conduzir o princípio vital às partes doentes; por conseguinte, a passividade, o repouso e a influência do poder espiritual, que invoquei e senti de forma percetível, foram mais adequados à minha condição. Sua, na busca da verdade e do conhecimento,
Mary M. Bishop

HÁ PROPÓSITO NA DOR

Desde o início, descrevemos a "dor" como a linguagem da desarmonia no princípio da alma; é a voz da vida divina no ser humano, clamando por saúde e felicidade. Ao que parece, Owen Meredith não ensina de forma distinta. Ele afirma:

"Há propósito na dor;
Caso contrário, seria diabólica. Confio, na minha alma,
Que a Grande Mão Mestra, que percorre todo
Este harpa profunda da vida, se por vezes estica
A tensa afinação de um nervo em pranto, pretende extrair
A sua resposta mais verdadeira, mais intensa e certeira,
A sua emoção mais pura, do coração comprimido,
Cujas faculdades, talvez frouxas, se menos
Tensionadas, menos golpeadas, teriam falhado em expressar
Justamente aquela nota de que a grande harmonia final carece.
E o que melhor prova que há vida num coração? — Que ele sangra!
Conceda-se uma causa para remover, um fim a alcançar,
Conceda-se justiça a ambos, e que misericórdia há na dor!
Que cesse o pecado com o sofrimento! Veja-se o amanhecer!

A dor há-de consumir-se, se não for alimentada pelo pecado.
Há esperança naquelas colinas distantes, e amor naquela luz,
Que o ódio e o desalento morram com a noite!"

REMEDIADO PARA DOR NO ROSTO E NO PESCOÇO

Em resposta às questões de muitos correspondentes, reproduzimos o seguinte: extrato de cicuta e de estramónio, cinco grãos de cada; láudano, meia onça; aguardente, duas onças. Misturar estes ingredientes e adicionar uma onça de álcool. Aquecer e agitar bem até obter uma amalgamação completa. (Manter o preparado em casa.)

Instruções — Aplicar sob e atrás da orelha, sob o maxilar, na face sobre os dentes doridos, e introduzir um pedaço de algodão bem embebido no líquido dentro do ouvido. Substituir com frequência e continuar a aplicação conforme indicado; o alívio será quase imediato.

DOR NO PESCOÇO DAS DONAS DE CASA

Existe uma intricada rede de glândulas, baterias e condutores de vida — ou nervos — na parte posterior e nos lados do pescoço, que são perturbados pela acumulação de substâncias quando há excesso de esforço nas lides domésticas. O verdadeiro remédio consiste em lavar o pescoço e a nuca todas as manhãs com água fria pura, seguido de auto-massagens e exercícios ginásticos. Apertar suavemente a garganta sempre que surgir ameaça de dor, e gargarejar com pimenta vermelha. Mastigar algumas flores de camomila antes do pequeno-almoço.

REMEDIADO PARA DOR NAS ARTICULAÇÕES

As causas destas dores e rigidez são "demasiadamente numerosas para enumerar". Indicamos, no entanto, um método eficaz para aliviar todas as dores originadas por estados reumáticos ou por entorses repentinos e tensão local dos tendões junto a uma articulação. Preparar uma decocção forte de café queimado (cerca de meio litro), ao qual se adicionam quatro onças de clorofórmio e uma onça de óleo de cajepute. Este preparado deve ser guardado em frasco bem fechado e usado com parcimónia — aplicar apenas algumas gotas sobre a zona afetada e seguir imediatamente com manipulações durante dez a quinze minutos.

NEURALGIA CIÁTICA

Trata-se de uma afeção do nervo sacro-ciático. A dor, a rigidez e os sintomas característicos podem manifestar-se de forma isolada, sem outros distúrbios nervosos associados. Examinámos inúmeros casos deste tipo e nunca detetámos, como alguns médicos afirmam, uma inflamação do nervo; embora, por vezes, o neurilema (membrana envolvente

do nervo) esteja visivelmente aumentado devido a um excesso de calor fibrilar. A dor nervosa resulta principalmente de uma espécie de estrangulamento do próprio nervo. Os princípios vitais da saúde e do vigor não conseguem circular livremente pelos condutores adequados.

A dor ciática, ou neuralgia reumática, é um efeito comum destas condições. O caminho mais rápido para a recuperação é a fricção manual e a magnetização. As zonas afetadas devem ser esfregadas vigorosamente e manipuladas todos os dias. Quando a dor for intensa, aplicar um cataplasma de sal queimado e bicarbonato de sódio — uma colher de chá deste para quatro colheres de sopa de sal — misturado em quantidade suficiente de farinha comum.

DOR ENTRE AS OMBREIRAS

A dor excruciante nos ombros é causada por uma disfunção das funções hepáticas. Os nervos pneumogástricos reportam os distúrbios hepáticos sob a forma de dor e cansaço no ombro direito, perto do pescoço. Os nervos da cabeça entram em simpatia e latejam com a confusão de sensações no organismo.

Remédio — Adotar de imediato a cura pela Vontade. Endireitar o corpo e respirar profundamente várias vezes ao ar livre antes do pequeno-almoço, que deve consistir apenas num ovo cozido e um pedaço de pão duro. Não mais que uma chávena de bebida quente. Praticar o movimento de lançar os braços para trás, exercitando os ombros em movimentos laterais e circulares. A indigestão é a principal causa de toda esta perturbação. Pedir a um bom amigo que lhe bata e massageie firmemente a zona da cintura antes de se deitar.

DOR NO LADO DIREITO

Como remédio geral para dores no lado direito, recomenda-se uma manipulação vigorosa do lado esquerdo, desde o ombro até à anca, de forma a estimular o baço, os rins, o coração, o estômago e os intestinos. Estes órgãos, ao serem revitalizados e estimulados em atividade funcional, enviarão auxílio e saúde à parte do corpo que sofre. Este é frequentemente o melhor método quando um lado está saudável e o outro doente. Ao sobrecarregar as partes mais saudáveis, estas irão naturalmente magnetizar as suas vizinhas debilitadas na cavidade visceral.

DOR SÚBITA NO PEITO

Esta dor peculiar deve-se a uma compressão repentina de pequenos vasos, acompanhada pela formação e retenção de ar nos tecidos celulares — sinais de fraqueza geral do sistema. O melhor tratamento para alívio imediato é um banho de vapor completo; manter a transpiração durante várias horas, com a ajuda de garrafas de água quente, etc., e o uso de chá de crawley. No Inverno, usar uma peça de roupa ou faixa de pele de cordeiro junto ao

corpo. Suar frequentemente será benéfico; deve-se sempre evitar mudanças bruscas de temperatura e praticar exercício em casa nos dias em que não se possa sair.

DEFICIÊNCIA NOS TENDÕES DA PERNA

Uma mãe relata que a sua filha, com dez anos de idade, apresenta uma deficiência nos tendões de uma perna. O músculo não se desenvolveu por completo, o pé vira-se ligeiramente para dentro e tudo indica que os tendões, nas extremidades dos músculos do membro, são deficientes e quase inoperantes.

Remédio — Deve ter-se presente que os músculos e tendões são como cordas e cabos que mantêm ou alteram a posição do corpo; e que cada músculo é composto por inúmeras fibras delicadas, alimentadas pela vida cerebral através do sistema nervoso. O verdadeiro remédio para um músculo deficiente reside, portanto, no cérebro do próprio indivíduo.

Dizer à paciente que concentre a mente nas partes a serem restauradas e, de seguida, que projete um volume de VONTADE sobre os tendões do membro fraco e trémulo. Dar cada passo com firme resolução, e interromper o caminhar assim que essa resolução enfraquecer. Para fortalecer o organismo em geral e prevenir espasmos, recomenda-se uma infusão de casca de cerejeira-brava, a ser tomada durante algumas semanas, entre as segundas e quartas-feiras.

CABEÇA QUENTE E FEBRIL

Um amigo escreve: "A minha cabeça está quente e febril a maior parte do tempo; o estômago está muito desregulado; o fígado e os rins também se encontram algo afetados; na verdade, sinto-me doente por completo."

Remédio — Usar o poder da Vontade, conforme anteriormente descrito; corrigir os hábitos alimentares diários; e seguir o seguinte remédio "simples e eficaz": dois galões de cidra envelhecida, aos quais se juntam meia libra de pregos enferrujados e meia onça de raiz de ruibarbo. Deixar a mistura em infusão durante uma semana.

Dose — Tomar um cálice logo ao despertar, em jejum. Acrescentar mais um galão de cidra ao fim de alguns dias. Ao pequeno-almoço, comer maçãs cozidas e pão em abundância; evitar carne até à refeição principal; e nunca consumir bebidas alcoólicas.

TRISMO (TÉTANO)

Os terrores do tétano podem ser dissipados por um magnetizador firme e de nervos constantes. A doença não é, por si só, necessariamente perigosa. Pode ser controlada ao induzir transpiração nos pés através de magnetização, e pela administração alternada dos preparados homeopáticos de Aconitum e Belladonna, ou de Mezereum e Mercurius, a cada

trinta minutos durante seis horas. Existem diversos métodos para relaxar as fibras contraídas, mas colocamos o tratamento magnético acima de todos os outros.

TORNOZELO RÍGIDO

Um paciente relata que sofre de tornozelo rígido há cerca de três anos. Existe um inchaço duro na parte externa da articulação, do tamanho de um ovo de galinha, e um inchaço mais mole na parte interna; acompanhado de dores e atrofia do membro.

Remédio — Adotar a dieta recomendada para pacientes com sarna ou erisipela. Colocar frequentemente as mãos sobre as zonas afetadas, para abrir os poros da pele e permitir que a doença se liberte, mantendo este procedimento diariamente até que os inchaços desapareçam. Durante o dia, não aplicar qualquer outro produto. À noite, mergulhar o pé em essência de hortelã-pimenta e óleo doce, banhar bem os inchaços e envolver com pele de gato ou marmota, com o pêlo virado para o tornozelo.

REUMATISMO MEMBRANOSO

Esta é uma afeção neural da membrana que reveste os ossos, caracterizada por sensibilidade extrema nos membros e articulações, com dores por vezes intensas, mas sem ou com pouco inchaço visível.

Remédio — Fazer o máximo de exercício físico possível, sem ultrapassar os limites do cansaço excessivo, diariamente. Após o exercício (preferencialmente ao sol até aquecer bem o corpo), aplicar sobre as zonas afetadas uma preparação de sabão, pimenta caiena, lobélia e cânfora:

Uma libra de sabão comum
Uma colher de chá de pimenta vermelha
Duas onças de tabaco picado fino (ou lobélia)
Uma colher de sopa de cânfora em pó
Água suficiente para misturar em lume brando

Deixar arrefecer até obter a consistência de uma pasta comum. Cobrir as áreas reumáticas com esta pasta e envolver com couro fino ou seda engraxada, impedindo a entrada de ar. O princípio fundamental em todas as afeções reumáticas é a inatividade de partes do sistema. Estimular todas as zonas ao máximo. A dieta deve manter os intestinos ativos. Evitar narcóticos. O ópio interno é um inimigo nestes casos; é um bilhete direto da doença para o declínio — é preferível investir num passaporte para as Alturas da Felicidade. Trabalhe para a sua recuperação! Siga as leis da saúde quanto à alimentação, e não ouse contrariar o que sabe ser correto.

REUMATISMO PERIÓDICO

Preparar o seguinte linimento magnético: óleo de amoníaco, de noz-moscada e de lavanda — quatro onças de cada — mexidos numa mistura composta por uma pinta de álcool e as claras de seis ovos, bem amalgamadas. Ao menor sinal de desconforto reumático, friccionar vigorosamente a área afetada durante a noite. Idealmente, que um amigo o esfregue da cabeça aos pés, como se manipulasse os membros de um cavalo trotador de estimação. Aplicar o linimento magnético em pequenas quantidades. Em caso de dor intensa, usar a mistura duas a três vezes por dia; durante esses períodos, dormir com vestuário de flanela justo ao corpo.

PERIOSTITE E DOR DE CABEÇA

Alguns pacientes fortes de corpo são, paradoxalmente, muito sensíveis e frágeis a nível craniano — não na capacidade intelectual, mas nas membranas fibrosas que revestem os ossos. A cabeça e os dentes doem, mesmo com saúde geral aparentemente boa. Denominamos esta condição de "Periostite": uma inflamação reumática do periósteo. Nesses casos, colocar água fria atrás das orelhas, na nuca e parte posterior da cabeça, todas as manhãs, antes de lavar qualquer outra parte do corpo. Evitar molhar o topo e a frente da cabeça. Estas zonas devem manter-se secas pela manhã.

QUEIMADURAS NERVOSAS E DOR

É frequente que a mulher americana desequilibre as suas energias físicas, necessárias à harmonia e felicidade. Torna-se, por vezes, excessivamente nervosa. Mas os sedativos e narcóticos não são o remédio adequado. Para os sintomas de dor e ardor, não devem ser utilizados preparados estimulantes. O caminho para a Saúde passa pela obediência aos remédios pneumogástrico e magnético.

A paciente deverá recolher-se cedo, sem ceia e sem bebidas quentes. Ao pequeno-almoço e almoço, pode comer e beber conforme a sua fome e discernimento. Cerca de duas horas após o almoço, deve receber fricções e pancadinhas (sem dor intensa), no pescoço, ombros, ao longo da coluna e em redor da cintura. Respirar profundamente é essencial. O magnetismo por si só será ineficaz nesta condição. O que a paciente necessita são os benefícios do toque físico vigoroso, realizado com benevolência e simpatia.

DEBILIDADE E EMAGRECIMENTO

Um correspondente relata que a sua companheira "é alta e esguia, com pouco peso corporal, mas grande riqueza de espírito; possui mente viva e inteligente, perceção rápida; é excelente esposa e mãe sensata." Contudo, sofre de uma incapacidade generalizada do sistema muscular. Diz:

"Ela é uma estranha combinação de força e fraqueza. Banha-se diariamente; não consome carne; trabalha arduamente; caminha facilmente três milhas por dia; tem boa digestão, dentes brancos, intestinos regulares, menstruação normal e indolor, pés quentes, etc.; mas sente fraqueza extrema; por vezes desmaia; tem pouco apetite; caspa no couro cabeludo; está muito emagrecida e cansada; olhos ligeiramente inflamados; apresenta pequena descarga vaginal branca e inodora; sente-se sonolenta, mas nunca desanimada, pois é uma Filósofa."

Remédio — Há um tratamento eficaz para a emaciação e os sintomas acima descritos, comuns entre mulheres deste país. Baseia-se numa dieta que fortaleça os sistemas absortivo e secretor. Há uma degradação na qualidade do sangue. Apesar de não haver carência de ferro (dado que o organismo recebe o suficiente de leite, ovos, água e vegetais), há uma falha no processo de assimilação pelos intestinos e pelos absorventes simpáticos.

Para restabelecer o bom funcionamento de todo o sistema, recomendamos o seguinte:
Pequeno-almoço: um ovo cozido e pão com manteiga, acompanhado por um pequeno copo de cerveja forte.
Almoço: pode ser composto por alimentos sazonais à escolha, acompanhado por um copo de chá fraco de casca de cerejeira-brava.
Jantar: deve excluir fruta e bolos; pode incluir uma chávena de chocolate homeopático.
Pode-se consumir todos os tipos de pão e bolachas leves que não contenham potassa, soda ou similares, e que não sejam demasiado frescos; bolos feitos com farinha, ovos, açúcar e um pouco de manteiga; panquecas de trigo sarraceno sem fermento; pudins e bolinhos leves de trigo, milho, arroz, aveia ou pão, sem vinhos, especiarias ou molhos ricos; hominy, papas de milho ou de centeio, cevada, batatas, nabos, cenouras, espinafres, couve, couve-flor, espargos, ervilhas ou feijão verdes ou secos.

Será necessário utilizar uma seringa vaginal duas a três vezes por semana com decocção forte de erva-mãe ou água morna com 3 a 5 gotas de ácido sulfúrico.

REMEDIADO PARA FRAQUEZA E DOR

Esta condição de desequilíbrio entre os nervos sensoriais e motores pode ser superada através do restabelecimento da circulação equitativa das energias magnéticas entre o cérebro e as extremidades. Este equilíbrio só pode ser alcançado por um tratamento magnético persistente.

O paciente deve ser batido suavemente, friccionado, manipulado e, por fim, untado com óleo, da cabeça aos pés, pelo menos uma vez por dia, durante várias semanas. O lar é o melhor local para tal.

TRATAMENTO PARA PARALISIA INDOLORA

Os sintomas de paralisia em um ou ambos os membros, afetando também o rosto e o cérebro, exigem tratamento magnético contínuo. As bênçãos da saúde fluem mais rápida e permanentemente pelo corpo humano quando se proporcionam as devidas condições externas. No entanto, há outro método que poderá alcançar muitos sofredores. Proceda da seguinte forma: tomar um terço de libra de ópio, macerar (amolecer) em água suficiente durante dois ou três dias, mexendo ocasionalmente com a mão. Em seguida, adicionar uma onça de cloreto de amónio, duas onças de óleo de canela (ou de cravinho) e uma pinta de álcool. Misturar bem e acrescentar mais uma pinta de água.

Dose — Esta preparação, aplicada externamente, penetrará eficazmente nas membranas magnéticas de todo o sistema. Usar sempre de forma tópica e, se o ardor for intenso, misturar com óleo de oliva. Banhar a coluna vertebral com esta tintura uma vez por dia, desde a nuca até à base da espinha; depois, os braços e pernas, finalizando com um banho completo nas plantas dos pés. Que os anjos vigilantes estendam mãos curativas a cada Irmão.

REMEDIADO PARA UMA MULTIDÃO DE PECADOS

Um paciente escreve: "Há cerca de três anos entrei no que se chama 'convicção de pecado'. Os sentimentos eram horríveis, indescritíveis. Esta condição durou seis meses, quase me fazendo perder a razão e arruinar o corpo. O Espiritismo ajudou-me muito mentalmente, mas o corpo permanece afetado da seguinte forma:

1. Nervosismo;
2. Dor na região dos rins e na parte inferior das costas;
3. Grande prostração e fraqueza geral;
4. Febre constante, especialmente após o almoço;
5. Dor de cabeça, melancolia, tendência a prever o mal;
6. Obstipação, calor na cabeça, rosto frequentemente congestionado, dor nas pernas, suor contínuo nas axilas, mas em nenhuma outra parte do corpo."

Este catálogo, embora breve, resume os sintomas de muitas mulheres do nosso país — e de muitos homens — cujas aflições se desenvolvem frequentemente a partir de crises espirituais.

Remédio — Cessar de imediato o pecado voluntário; a mente irá melhorar consideravelmente. Como tratamento, evitar qualquer alimento entre o pequeno-almoço e o jantar; não consumir pão recém-cozido, panquecas, ou alimentos salgados. Prescrevemos, para todos os que apresentem estes sintomas, o seguinte Quilificador:

Casca de canela e noz-moscada (esmagadas), uma colher de sopa de cada;
Sementes de cardamomo, raiz de rábano, gengibre, mandrágora e ruibarbo turco (em pó), duas colheres de sopa de cada.

Macerar todos os ingredientes em água suficiente durante doze dias, num recipiente claro. Coar e adicionar dois litros de aguardente de cidra ou meia pinta de álcool. Não adoçar.

Dose — Uma colher de chá, com ou sem água, à hora habitual do almoço e ao deitar. Pode duplicar-se a dose se necessário, exceto se a febre aumentar. Tomar um banho quente ou banho de vapor uma vez por semana.

A RESIGNAÇÃO ENQUANTO MEDICAMENTO

O primeiro passo para a cura de muitas doenças nervosas é a resignação. O corpo e os nervos melhoram quando a mente se entrega voluntariamente às condições presentes. Faça-o já. Condicione-se a um estado de indiferença serena. Torne-se passivo e resignado — não por necessidade, mas por desejo e intenção.

É triste ver uma alma humana obrigada pela doença a ser passiva. Isso é desesperança. Talvez ainda não seja esse o seu caso. Então, escute: seja forte na sua fraqueza. Resigne-se com nobreza e beleza, por meio da oração e da vontade. Este é o primeiro passo para a restauração fisiológica.

Não lhe aconselhamos quanto à alimentação, sono, vestuário ou água — pois, presumivelmente, já teve esses cuidados ao longo da vida. Mas isto: **resigne-se enquanto ainda pode.** Permita-se o luxo de agir por vontade antes de ser forçado a parar.

Seja espiritualmente passivo, despreocupado quanto à ação dos medicamentos, e indiferente quanto à cura ou ao fim. Ainda assim, deve exercitar-se nas manhãs calmas. Regresse depois ao repouso. As manipulações irão beneficiá-lo. Permita que alguém lhe aplique uma vigorosa fricção com óleo de rícino, uma vez por semana. Use apenas panos de flanela nas partes do corpo mais sensíveis ao frio.

REMEDIADO PARA PERDA DE MEMÓRIA

Vários correspondentes pediram prescrições para restaurar a memória. Respondemos a todos, em termos gerais: a falha da memória é sintoma de inatividade e degradação da substância pensante da superfície cerebral. O verdadeiro remédio é revitalizar os órgãos digestivos, moderando a alimentação.

Ajuda muito passar uma esponja com água fria pelo corpo, todas as manhãs. Ter extremo cuidado com o apetite. Milhares perdem as suas faculdades mentais por comerem em excesso. Os dispepsos raramente retêm boas memórias — recordam, sim, o que lhes causou desconforto na última refeição. Se deseja manter o cérebro em bom estado, nunca sobrecarregue o estômago. Não fumar nem mastigar tabaco.

COMO SUPERAR O VÍCIO DA MORFINA

Temos ouvido muitos relatos de vítimas do ópio, morfina, rapé, etc. Alguns negam ter força de vontade suficiente; outros acreditam tê-la, mas não sabem como aplicá-la. Uma senhora, escrava da morfina, escreveu-nos em busca de auxílio.

Remédio — Decida viver naturalmente, ou morrer na tentativa. Inspire-se com grande poder de Vontade — este é o início da redenção. Recuse outra dose do "mestre". Pise sobre a cabeça da Serpente. Levante-se, alma querida, no poder do espírito e diga à morfina: "Retira-te de mim, Satanás!"

Depois da hora habitual da dose, reduza a comida à metade e mantenha essa restrição durante vários dias, mesmo com fome intensa. Se sentir "vazio", tome um pouco de sumo de limão com açúcar ou uma chávena de café forte sem leite nem alimento. Evite fruta entre refeições. Pode tomar fruta bem cozida e pouco doce, ou uma colher de farinha de milho em água pela manhã, como laxante e diurético.

Adquira também o preparado homeopático de cânfora, e tome-o como substituto nos primeiros dias. Lembre-se: o poder de autocura está dentro de si. Evoque-o. Acredite. E os deuses o abençoarão. (Recentemente, recebemos confirmação de que a senhora referida venceu o vício.)

TRATAMENTO PARA DEBILIDADE NERVOSA

Em casos de debilidade nervosa crónica, cujos sintomas variam com as estações mas nunca desaparecem totalmente, prescreve-se uma transformação completa dos hábitos de vida.
Para pessoas de posses, adotar os hábitos de camponeses ou operários: trabalhar, comer e dormir como eles. Por outro lado, quem vive do trabalho físico deve descansar durante algumas semanas, apoiado por quem pode, até que o corpo recupere força e equilíbrio.

Todos devem trabalhar o suficiente para merecer o alimento e o vestuário que consomem. Ninguém deveria ter de sustentar outro na ociosidade. Os doentes, idosos e crianças estão naturalmente isentos. Mas a saúde não pode existir num mundo onde dois terços são subalimentados e sobrecarregados de trabalho, e os restantes são sobrealimentados e encerrados em mansões de luxo.

Se todos trabalhassem um pouco todos os dias, "o mundo seria melhor por isso". E talvez nem fossem precisos médicos e ministros.

O VERDADEIRO ELIXIR DA VIDA

Uma correspondente do *Knickerbocker* dá o seguinte testemunho:
"Sou Mulher: passei por todas as 'experiências'; tosse convulsa, sarampo, dispepsia, 'nervos',

'melancolia', etc.; 'morri todos os dias'; e finalmente encontrei vida, saúde e felicidade ao descobrir o 'Elixir da Vida' — Exercício e Ar Puro. Comecei com meia milha, dose homeopática; cada articulação doía. Perseverei. Agora, percorro dez milhas com facilidade, sob qualquer tempo; nunca apanho constipações, dispepsia, nem preciso de medicamentos — e por isso, nunca fico mal-humorada."

DEPRESSÃO DA VITALIDADE

Muitas pessoas queixam-se de uma depressão das forças vitais. O paciente sente-se frágil e a definhar, devido à deterioração geral das funções orgânicas.

Remédio verdadeiro: magnetismo humano. Contudo, se as circunstâncias não o permitem, prescrevemos esta tintura revivificante:

Um litro de gin holandês;
Uma onça, de cada, de sementes de alcaravia, funcho e mostarda (trituradas);
Meia onça, de cada, de raiz de genciana, mandrágora e *thoroughwort* (trituradas);
Meia pinta de azeite de oliva;
Uma colher de sopa de cravinho em pó.
Colocar tudo numa garrafa ou jarro bem fechado. Agitar sempre antes de usar.

Dose — Uma colher de chá (ou mais, conforme necessário), nos momentos em que a fadiga for mais difícil de suportar.

CAUSA DA APHTHA CHRONICA

Quando o paciente é uma criança, encontra-se geralmente muito fraca, pobre em desenvolvimento e de aspeto franzino. Vomita com frequência, e os alimentos parecem trazer-lhe pouco ou nenhum benefício. A carne é mole e flácida, e a pele tem um aspeto baço e inerte. Transpira quase continuamente durante o sono. A causa desta doença reside na debilidade do sistema nervoso. As forças dos gânglios encontram-se enfraquecidas, o que resulta numa apatia anormal — uma suspensão mórbida da energia cerebral em relação aos processos digestivos —, podendo estender-se por todo o canal alimentar, causando um estado aftoso.

Os médicos costumam detetar sinais desta doença na língua, gengivas, parte interna dos lábios e palato, sob a forma de pequenas úlceras brancas. A este quadro clínico é vulgarmente dado o nome de "sapinhos", mas aphtha lactucium é o termo mais abrangente e adequado. Em idosos, esta condição pode surgir imediatamente antes da morte física, sendo por vezes o sintoma final.

Remédio — Preparar, duas ou três vezes por semana, um pequeno pudim feito em partes iguais de arroz, cevada, farinha de trigo e folhas de verbasco (mullen), tudo bem esmagado e macerado, e cozer até estar completamente cozido. Este alimento tem propriedades

curativas e pode ser administrado com leite ou água adoçada. Aplicar um cataplasma de cebola sobre o estômago no início de cada dia, deixando-o atuar por cerca de duas horas. A cebola tem a capacidade de revigorar os nervos prostrados do sistema digestivo. O paciente deve dormir com a parte superior do corpo (da cintura para cima) bastante elevada. Nunca lhe dar alimentos mais de quatro vezes em cada 24 horas.

PERTURBAÇÃO DO FÍGADO

O paciente queixa-se de grande languidez e tristeza; urina com sedimentos avermelhados; tendência à obstipação; acidez estomacal frequente; tez amarelada, com manchas castanhas no rosto; sem dor acentuada, mas com forte cansaço e abatimento.

Causa e Remédio — O fígado é o órgão responsável pela produção de açúcar no organismo humano e é o primeiro a acusar qualquer desequilíbrio nesta função. Os sintomas indicam um excesso de bílis — isto é, glóbulos de sangue deteriorados — e de açúcar e álcalis eliminados pelo fígado. A condição dos rins e do estômago, associada à palidez e apatia, confirma este diagnóstico. O verdadeiro remédio consiste num espírito alegre (embora difícil de alcançar em certas circunstâncias) e numa alimentação nutritiva, exclusivamente de origem vegetal.

Ao jantar, evitar frutas cozidas, doces, ácidos e alimentos salgados. Ingerir apenas uma tigela de papa de farinha de milho (Indian meal), acompanhada de um pouco de pão sem manteiga. Deitar-se cedo e, se possível, levantar-se antes do nascer do sol. Caminhar ao ar livre, respirar fundo e pensar nas paisagens da Terra de Verão. Cultivar o espírito de Esperança. A Verdade é mais bela do que qualquer pessoa — venerá-la é preservar o santuário do Pensamento.

Ao pequeno-almoço, beber uma chávena de chá preto (sem leite nem açúcar) e não comer nada. Deixar que a fome ataque a cidadela. Não ceder. Ao almoço, comer conforme o apetite. Nunca dormir após a refeição. Este tratamento deverá produzir cura em cerca de quatro semanas. Tomar um laxante suave duas ou três vezes durante o processo.

ESTADO TÓRPIDO DO FÍGADO

Sintomas — Inchaço dos olhos nas órbitas; dor intensa na parte frontal e inferior do cérebro; vertigens; sensação de náusea extrema; vómito de bílis e evacuações frequentes até à exaustão total. Segue-se uma prostração profunda, incapacidade de trabalhar, e apenas se consegue dormir e gemer. Os alimentos tornam-se repugnantes; há perda gradual de peso. Estes episódios ocorrem entre seis a dez vezes por ano.

O paciente já ingeriu grandes quantidades de medicamentos — pós, comprimidos, emplastros e cataplasmas — sem sucesso. Já perdeu a fé na hidroterapia ("porque já

tentou"), e também na medicina convencional ("porque já gastou todo o seu dinheiro"), e por isso deseja agora…

O Remédio — Muito simples, desde sempre: nos períodos em que os sintomas dão tréguas, o paciente deve ser submetido a fricções e manipulações nas zonas mais afetadas. Esfregar especialmente sobre o fígado; manipular estômago e intestinos; friccionar a pele das costas; apertar e bater suavemente nas pernas e braços. Após este processo — preferencialmente no início de cada dia — aplicar óleo sobre a pele e envolvê-la em flanela grossa.

Antes das manipulações, a pele deve ser lavada e limpa do suor acumulado. O óleo de coelho é o mais eficaz, mas o azeite serve, desde que misturado com um pouco de óleo de hortelã. Além disso, tomar carvão vegetal misturado em gin holandês. Os antigos não eram ignorantes ao utilizarem óleos aromáticos no corpo.

REMEDIADO PARA BILIAR CRÓNICO

Muitos desejam saber como vencer a atividade deficiente do fígado, icterícia, dores de cabeça, febre, calafrios, etc., muito comuns em certas regiões.

Remédio — Quando o organismo se encontra obstruído e sobrecarregado com sangue degradado, tecidos mortos e fluidos parcialmente oxigenados (fonte de icterícia, biliosidade, febre e melancolia), o único tratamento eficaz é um regime catártico persistente e bem administrado. Utilizar ruibarbo e carvão vegetal em água ou gin: uma colher de chá de cada, à noite, durante cerca de uma semana; depois em dias alternados durante dez dias ou mais; finalmente, uma vez por semana, até cessarem os sintomas de fígado preguiçoso ou qualquer outro mal.

Se o tratamento provocar fraqueza, é sinal de efeito, e deve-se descansar de dia e de noite. A dose de ruibarbo deve ser ajustada consoante a sensibilidade intestinal. Regimes de leite e água, ou cuidados excessivos em casos de biliosidade persistente, são uma forma de brincar com um inimigo temível.

COMO EXPULSAR O DEMÓNIO

Uma mãe, com alguma fé no Espiritismo segundo Swedenborg, mas maior devoção ao "bom e velho Presbiterianismo da Nova Inglaterra", encontra-se alarmada por um dos filhos mais velhos, que é médium parcial. Suspeita que algum "espírito maligno" se tenha apoderado da criança. Os sintomas são variáveis, mas incluem:

Rubor localizado nas faces; olhos baços; pupilas dilatadas; semicírculo azulado nas pálpebras inferiores; nariz inchado, irritado e por vezes com hemorragia; dores de cabeça ocasionais; salivação excessiva; língua com revestimento; hálito fétido, especialmente pela

manhã; apetite instável, com sensação de vazio; náuseas e vómitos; dores abdominais violentas; intestinos irregulares; barriga inchada e dura; urina turva; respiração difícil com soluços; sono inquieto com ranger de dentes; temperamento instável e irritadiço.

Causa e Remédio — À parte as crenças religiosas, o diagnóstico é claro: a criança nunca foi bem educada em matéria alimentar. Desde cedo, consumiu demasiado açúcar, pão com salitre, panquecas de trigo sarraceno… A triste consequência: a criança é médium — sim, mas médium de vermes.

Para expulsar os invasores:

1. Reformar a alimentação, abolindo pão impróprio e todos os alimentos doces.
2. Administrar chá de salva e feto-doce (sweet fern) diariamente, de manhã;

ou, em alternativa, ruibarbo e carvão uma ou duas vezes por semana.

Que o "demónio" parta — tanto da sua doutrina, como da sua casa.

DISPEPSIA E DESESPERO

A dispepsia é uma afeção das glândulas mesentéricas e dos nervos ganglionares do sistema digestivo, afetando as melhores faculdades mentais e intelectuais. A depressão e a dispepsia mental são sintomas naturais desta condição.

Remédio — Desperte o seu ser por inteiro! Nunca diga "estou perdido". Tomar uma colher de chá de carvão vegetal em água quente duas a três vezes por semana. Cortar a ponta de um limão, enchê-lo com açúcar branco e, lentamente, espremer o conteúdo para a boca — esse será o seu último alimento do dia. As noites tornar-se-ão períodos de repouso e renovação. Levantar-se cedo. Dormir antes do pequeno-almoço, se possível. As refeições matinais e principais não devem ser aguadas. Nunca comer fruta ou bagas entre refeições. Untar o corpo inteiro com óleo doce perfumado, uma vez por semana. Quando tiver sede, preferir limão com açúcar — nada de bebidas estimulantes, nem água fria. Confie nos remédios da Natureza — eles não falharão.

A MINHA DISPEPSIA E O MEU DEUS

Disse um diácono de espírito prático:

"Ah, senhora! Já vi muitas almas perderem-se por causa do que chamam 'Reforma da Saúde'. Mal alguém deixa o café, já duvida do Batismo Infantil; ao renunciar ao chá, perde o respeito pela Eucaristia; se deixa de comer carne de porco, abandona a Doutrina da Expiação Vicária; se deixar os medicamentos, corre o risco da heresia da Salvação Universal; e quando se torna vegetariano completo, nega a Inspiração Plena e deriva diretamente para os pântanos da Infidelidade. Não, senhora! Prefiro a minha dispepsia — e o meu Deus!"

SOLTURA DOS INTESTINOS

Muitas pessoas sofrem de uma quase constante soltura intestinal, agravada após as refeições ou por qualquer excitação mínima.

Remédio — *A cura pneumogástrica* é extraordinariamente eficaz em todos estes casos, pois o estômago e os intestinos estão sob o domínio dos nervos simpáticos e pneumogástricos, através dos quais o poder da Vontade atua como uma alavanca. Contudo, caso o paciente não disponha da força volitiva necessária para "curar-se" a si mesmo, prescreve-se, para todas as formas comuns de maleitas de verão, diarreias e afrouxamento intestinal, simplesmente o seguinte: **mastigar alguns cravinhos por dia**, preferencialmente entre o pequeno-almoço e o almoço. Evitar beber em excesso entre refeições. Este remédio é eficaz mesmo em casos crónicos.

CALOR E DOR NO INTESTINO

Frequentemente há uma inflamação subtil da textura muscular dos intestinos — quase uma enterite —, acompanhada por lentidão nas glândulas mesentéricas, o que causa distensão e fraqueza após a alimentação. Há também falhas na quimificação (absorção dos nutrientes), e uma espécie de neuralgia nos gânglios simpáticos.

Remédio — Evitar absolutamente tudo o que provoque irritação física (entatictis). Os seguintes alimentos devem ser eliminados da dieta: carnes salgadas ou fumadas, peixe salgado, vitela, ganso, pato, fígado, coração, pulmões ou dobrada; manteiga rançosa, queijos fortes, banha, carne de porco gorda, tartarugas, ostras (cruas ou cozidas), ovos cozidos, omeletas.

Adotar uma alimentação regular com o que for mais adequado ao gosto e tolerância do paciente. À noite, envolver o abdómen com seda engraxada ou esfregar com óleo doce, usando um avental de pêlo fino durante o dia. Todos os que sofrem de dores nervosas no estômago e intestinos devem experimentar o remédio do pêlo imediatamente — é igualmente eficaz contra intestinos frios, digestão lenta e flatulência habitual. Contudo, as manipulações e o poder da Vontade são indispensáveis em todos os casos.

CURAR A CEFALEIA NERVOSA (ENXAQUECA)

Para aqueles que sofrem durante anos com enxaquecas nervosas debilitantes, sem encontrar alívio:

Remédio — Seguir rigorosamente as instruções.

1. Raspar a língua todas as manhãs e noites, removendo os resíduos das glândulas salivares e quaisquer impurezas da boca, permitindo à língua exercer devidamente a primeira função da digestão.
2. Evitar bebidas alcoólicas e reduzir o consumo de carne. Jejuar durante pelo menos 12 horas antes do horário habitual da crise.
3. O remédio soberano: beber um copo de leitelho muito ácido (buttermilk) no lugar do jantar, repetindo a dose poucos minutos antes do pequeno-almoço. O objetivo é eliminar a ação febril no corpo — a causa da perda progressiva de peso — e restaurar o equilíbrio ácido do sangue, que se encontra excessivamente alcalino. Na maioria dos casos, este tratamento cura a enxaqueca, sobretudo quando o estômago está sensível e os rins fracos.

DISPEPSIA INVETERADA

Dor logo após o pequeno-almoço, inchaço após o almoço, pesadelos constantes ou cefaleias a cada três dias.

Remédio — Comer apenas os alimentos que causam menos sofrimento, e em quantidade suficiente. Eliminar completamente o jantar até à recuperação total. Em substituição, comer um limão com um pouco de açúcar branco. Antes do pequeno-almoço, beber uma chávena de leitelho ácido. Acreditamos que esta cura funcionará, pois a causa principal da dispepsia é a deficiência de ácido láctico no organismo.

REMEDIADO PARA VÓMITOS BILIOSOS

Para quem sofre de vómitos biliosos e diarreia:

Remédio — Não comer absolutamente nada depois do almoço. Manter esta regra por meses. A fome será um bom medicamento. Ao acordar, beber um copo de chá fraco de casca de cereja-brava (preparado na véspera). Quando o vómito se inicia, colocar uma pitada de cânfora ou sal sobre a língua — isso estancará o vómito e prevenirá a diarreia.

INCHAÇO DO ABDÓMEN

Uma senhora de Boston relata inchaço e endurecimento do abdómen diário, sem dor, que surge após o banho.

Causa e Remédio — Trata-se de uma rara afeção relacionada com a gordura (omento) que cobre os intestinos. Há inflamação nas glândulas mesentéricas, e a libertação de gases entre os intestinos e a membrana provoca o inchaço súbito. Em um caso, a condição prolongada resultou em tumor; em outro, a cura foi alcançada ao eliminar bebidas durante as refeições e tomar banhos de assento muito quentes com decocção de ramos de pinheiro

(hemlock), todas as manhãs durante quinze minutos. A transpiração durante o banho é essencial.

ÁGUA NO ESTÔMAGO

Este acúmulo de líquidos junto ao estômago, intestinos ou coração provém geralmente de desequilíbrio hepático e produção de gases no estômago inferior.

Remédio — Não beber entre refeições e consumir apenas um copo de líquido durante as refeições. Duas vezes por semana, tomar uma colher de sopa de carvão vegetal em pó num copo de água morna, cerca de uma hora antes do almoço. Poderá ser necessário repousar após a toma. Para a "comichão da pradaria" (*Prairie Itch*), o melhor tratamento é chá de jessamina-amarela, e lavagens corporais com decocções fortes de lavanda e casca de hemlock.

CONSTIPAÇÃO CRÓNICA

A obstipação persistente pode ser curada sem laxantes.

Remédio — Comer pão Graham e molho de maçã ao pequeno-almoço; evitar carne; não comer panquecas mais de duas vezes por semana; nunca tomar café; consumir poucos líquidos. Ideal para quem trabalha em ambientes fechados. Para alívio imediato, tomar uma colher de sopa de farinha de milho ou Graham em água, antes do pequeno-almoço. Pode ser necessário repetir várias vezes.

UM MEDICAMENTO PARA PACIENTES BILIOSOS

A constituição de quem sofre de problemas biliares encontra-se profundamente debilitada e requer reconstrução por força de Vontade. Prescrevemos também um tónico amargo:

Raiz de mandrágora pulverizada, 1 dracma
Casca de laranja e cravinho, 1 colher de sopa de cada (bem esmagados)
Uma pinta de brandy de boa qualidade
Uma pinta de água
Uma libra de açúcar mascavado
Deixar repousar durante uma semana, depois adicionar mais uma pinta de água.

Dose — Começar com uma colher de chá antes das refeições.

OS MALES DE COMER POR DIVERSÃO

Um jornal de Newburyport (Massachusetts) relata:

"Um jovem, frustrado por não poder ir ao Bluff, consolou-se ingerindo, além de três refeições completas, o seguinte: cinco fatias de pão de gengibre, três copos de cerveja fraca, cinco copos de néctar, três pickles grandes, vinte bolinhos de coco, seis onças de chocolate, dez cigarros, sete maçãs grandes, meio litro de amendoins, quatro cêntimos de queijo velho, um pau de rebuçado, meio litro de leite fresco, quatro copos de água gelada, e, por fim, um emético prescrito por um médico para salvar-lhe a vida e permitir que cumprisse seus "deveres futuros".

TÓNUS DO ESTÔMAGO DESTRUÍDO

Quando o estômago se encontra propenso a arder e a rejeitar qualquer alimento ou bebida comum, o verdadeiro remédio consiste na aplicação do magnetismo manual ao longo da coluna vertebral e sobre a região do estômago. Ocasionalmente, deve-se beber uma infusão ligeira de cebolas assadas. O pão de centeio, bem torrado, é preferível ao de trigo para um sistema digestivo enfraquecido. Pode-se ingerir farinha de milho não cozinhada ou mastigar bagos de trigo. A alimentação deverá, doravante, ser mais nutritiva, excluindo-se peixes, carnes ou aves, e privilegiando-se os cereais cultivados à luz solar.

Recomenda-se a preparação de um pudim com partes iguais de cevada, trigo (partido) e milho, que deverá constituir o principal alimento ao almoço. Todos os tipos de sobremesa devem ser abandonados, e o pequeno-almoço deve ser leve. Quando o estômago se mantiver fraco, com sensação de fadiga nas primeiras horas do dia, mas com melhoria ao entardecer, é aconselhável que o paciente evite refeições substanciais até à hora do almoço. Uma sesta de cerca de uma hora durante a manhã é particularmente benéfica.

NOVO TESTE PARA DETECÇÃO DE DIABETES

O Professor Paine, no seu *Journal of Eclectic Medicine*, afirma que se deve deixar cair uma ou duas gotas de urina sobre uma tira de ferro estanhado limpo, segurá-la sobre a chama de uma lâmpada de álcool, evaporando o líquido e mantendo o calor. Caso a urina contenha açúcar, surgirá uma coloração acastanhada-avermelhada intensa na área evaporada.

REMEDIADO PARA FRAQUEZA URINÁRIA

Algumas crianças, assim como adultos, possuem o hábito inveterado de urinar na cama durante a noite. Esta condição pode ser designada por Diabetes insípida, sendo causada por um excesso de soro no sangue, que contém uma proporção elevada de matéria sacarina não

assimilada. Inicialmente, a urina apresenta-se clara e de sabor adocicado, mas rapidamente liberta vapores típicos da condição geral do organismo.

O tratamento deve ser sempre higiénico e é essencial para a cura. Assim, o paciente não deverá consumir alimentos ou bebidas doces ou de sabor adocicado, tampouco alimentos ricos em amido, como batatas ou pão fresco. Em algumas crianças, a fraqueza é provocada por um estado mórbido do sangue, sendo a causa principal, na maioria dos casos, o consumo excessivo de leite e alimentos doces como pudins. Nenhum líquido deve ser ingerido às refeições, nem em outros momentos, a menos que a sede seja intensa.

Nesses casos, deve-se optar por limonada forte sem açúcar ou uma chávena de água com uma a três gotas de ácido sulfúrico diluído. Duas vezes por semana, o corpo do paciente deverá ser cuidadosamente friccionado com azeite doce, dissolvido com um pouco de essência de terebintina e álcool. Os banhos e massagens devem ser realizados da cabeça aos pés, salvo em caso de inflamação ou dor localizada.

A eliminação de todos os alimentos doces e ricos em amido, a utilização da força de vontade como agente regulador e terapêutico, bem como o consumo das bebidas ácidas recomendadas, constitui um bom tratamento para a maioria dos casos. Pessoas que sofram há muito tempo de formas iniciais de Diabetes poderão favorecer a cura preparando uma tintura com uma onça de casca de cascarila, um dracma de cravinho e canela em pó, e quatro onças de casca de limão, macerados numa pinta de vinho do Porto da melhor qualidade, durante uma semana.

A dose recomendada é uma colher de chá, acompanhada de uma bolacha integral Graham, ao jantar.

ESTIMULAÇÃO DOS RINS

O estado bilioso do organismo pode ser acompanhado de obstrução no fluxo urinário, agravando rapidamente os sintomas e provocando a doença conhecida como icterícia, que, por sua vez, poderá afetar as funções hepáticas e, eventualmente, os pulmões.

Entre os diversos estimulantes vegetais dos rins encontram-se os bálsamos, a terebintina, a dulcamara, a digitalina, os bagos de zimbro e o espírito de éter nítrico. Contudo, o mais popular entre alguns praticantes do outro lado do Atlântico é uma planta conhecida como "bico-de-cegonha" (*Erodium cicutarium*), que cresce em várias regiões. O Dr. Bryerley, de Cheshire, Inglaterra, explica no *Medical Times and Gazette* que se deve infundir uma onça da planta seca (em todas as suas partes) em três pintas de água, deixando cozer no forno até restarem duas.

A dose para um adulto é de quatro a cinco onças líquidas, três vezes ao dia, podendo ser ajustada conforme necessário. Esta planta é nativa de Inglaterra e prolifera nas dunas

costeiras, mas já foi introduzida em várias regiões dos Estados Unidos, nomeadamente nas margens do Lago Oneida, Nova Iorque.

MEDICAMENTO PARA ESTÔMAGO FRACO

A planta conhecida como "samambaia-doce", se pulverizada e mascada cerca de uma hora antes da refeição, pode ser extremamente benéfica para um estômago debilitado, devendo-se ingerir apenas o sumo e não a erva. A calamo-aromático não é indicado para pessoas nervosas. Um temperamento doce e equilibrado, cultivado entre os períodos de sono, é um verdadeiro remédio régio.

As raízes e bagas da *Aralia racemosa* (espécie conhecida por "espinheiro-americano") revelam-se por vezes eficazes em casos de dispepsia. Os médicos botânicos e ecléticos atribuem-lhe propriedades estomacais e balsâmicas suaves ou estimulantes. O seu extrato alcaloide é ocasionalmente utilizado, sendo mais eficaz quando combinado com outras ervas medicinais de maior potência.

Existem duas abordagens para prevenir e tratar estados dispépticos: a nobre e a inferior. A primeira consiste em sentar-se à mesa duas vezes por dia, e dominar com dignidade o apetite desmedido, afirmando: "Comerei isto, nesta quantidade, e nada mais." A segunda, menos honrosa, consiste em enviar para a mesa privada apenas aquilo que, em qualidade e quantidade, foi previamente determinado conforme as necessidades observadas do organismo, cabendo a cada um seguir esta disciplina sob orientação de um médico sensato ou do seu próprio e apurado juízo.

UTILIZAÇÃO TERAPÊUTICA DO AÇÚCAR

A análise cuidadosa permite compreender em que momentos e situações o consumo de açúcar ou xaropes é compatível com a saúde. O açúcar pode ser vantajoso sempre que o paciente não padeça de doenças nas funções nutritivas. A digestão é frequentemente prejudicada pelo consumo excessivo de doces. Por esta razão, raramente prescrevemos xaropes, dado que, neste país, a maioria das pessoas doentes sofre de dispepsia ou tem os órgãos nutritivos profundamente debilitados. Nestes casos, os doces convertem-se em ácidos no estômago, provocando vários sintomas desagradáveis.

CURA PARA ESTÔMAGO ÁCIDO

As causas deste incómodo são diversas. O remédio, porém, é simples: deve-se tomar algumas gotas de ácido cítrico puro antes das refeições. A alimentação deve ser simples: sem açúcar, doces ou pastelaria; deve-se consumir bastante pão de centeio e, ocasionalmente, mastigar flores de camomila.

MEL E OUTROS DOCES

O néctar das flores, recolhido pelas abelhas, é uma solução aquosa de açúcar de cana. No processo de transformação, este açúcar decompõe-se em três variedades distintas que constituem o mel. O calor mantido pelas abelhas na colmeia promove esta conversão. Ácidos fracos, assim como calor e humidade, podem produzir um efeito semelhante. Os órgãos digestivos, neste clima do Norte, não conseguem processar grandes quantidades de açúcar. A saúde exige um consumo muito moderado de substâncias doces ou ácidas. As crianças não necessitam de mais açúcar do que aquele que naturalmente se encontra no leite e nas frutas.

SUOR NAS EXTREMIDADES

Este sintoma resulta geralmente da inatividade do sistema absortivo. As glândulas mesentéricas encontram-se doentes, gerando sintomas semelhantes à indigestão e ao funcionamento hepático lento, sendo os efeitos sobre o sistema nervoso debilitantes e angustiantes.

Para remediar, deve-se infundir uma onça de rábano-silvestre e de ruibarbo-da-turquia num quarto de litro de aguardente de boa qualidade durante uma semana. Depois, adicionar uma libra de açúcar mascavado, uma colher de chá de cravinho em pó e uma quantidade equivalente de pimenta vermelha, agitando frequentemente a mistura. A dose recomendada é uma colher de chá, diluída numa quantidade agradável de água, sempre que o suor das mãos e dos pés se torne mais intenso e incómodo. Não se deve ultrapassar três doses diárias desta preparação.

VÍRUS INTESTINAIS EM CRIANÇAS

Algumas crianças apresentam predisposição para este tipo de afeção, simultaneamente angustiante e repugnante. O verme longo e arredondado (áscaris lumbricoide) é bastante comum; já a ténia é rara, mas perigosa. Os sintomas usuais incluem dores abdominais, apetite irregular e voraz, hálito fétido, náuseas ocasionais, emagrecimento, sonhos agitados, tonturas, inchaço estomacal, dor e comichão na zona umbilical, ranger de dentes durante o sono, irritação nasal e, por vezes, convulsões ligeiras.

O tratamento começa com a suspensão imediata de todos os doces: sem tartes, pudins, bolos ou compotas. O abdómen deve ser friccionado com óleo de cravinho diluído. Deve misturar-se uma pequena quantidade de cravinho em pó na refeição da noite. Chá fraco de cravinho é excelente. O método mais rápido e seguro consiste numa injeção com uma colher de chá de óleo de linhaça diluído em água morna.

Pode repetir-se duas a três vezes por semana. A prisão de ventre deve ser evitada a todo o custo, pois impede a cura do estado patológico. Os adultos não estão isentos destas infestações. As experiências clínicas com corpos humanos são por vezes chocantes. Existem numerosos vermífugos. Para adultos, recomenda-se três grãos de cânhamo indiano em pó (*Apocynum cannabinum*) duas vezes por dia. Para crianças, chá de feto-macho ou infusão de tansagem e losna, tomado em dias alternados. Também se recomendam injeções com uma decocção fraca de folhas de couve.

O ORGANISMO FEMININO PREPARADO

Pergunta — «Senhor Davis: Na sua resposta à pergunta de um correspondente, 'Porque é que os homens e os animais já não são produzidos como no princípio?', afirma: 'Observamos um momento em que os animais superiores surgiram através do organismo reprodutivo da fêmea preparada', etc. O que pretendo saber é: o que entende por 'fêmea preparada'?»

Resposta — Os leitores da obra *Nature* reconhecem que cada capítulo do desenvolvimento material é assinalado por transformações profundas nos fluidos e sólidos do globo — grandes crises e revoluções de escala planetária — acompanhadas pelo desaparecimento de um conjunto de condições físicas, seguido da instauração de novas e superiores circunstâncias na constituição material das coisas. Estas mudanças, ou crises, ou revoluções — como se lhes queira chamar — são muito mais perfeitas, e, portanto, menos notórias e marcantes, no reino da vida organizada.

Através da clarividência, antecipamos os resultados da descoberta científica, que será a seguinte doutrina sobre a origem da espécie humana: a humanidade não provém da transformação progressiva dos organismos físicos dos animais superiores ou dos trogloditas, mas sim através dos organismos reprodutivos avançados de fêmeas dos tipos ante-humanos, que, nesse aspeto específico, haviam alcançado uma crise frutífera em matéria de procriação, permitindo assim que um tipo superior — as primeiras organizações humanas — entrasse em existência. A explicação filosófica pormenorizada deste fenómeno será desenvolvida na nossa obra intitulada *O Organismo Reprodutivo*.

A PRESENÇA DE LEITE

Pergunta — O Dr. J.P.C., do Iowa, relata um caso notável e pergunta se a presença de leite nos seios não constitui um sinal infalível de gravidez num estado avançado.

Resposta — Não; a secreção e acumulação de leite nos seios não é um sinal infalível, pois há inúmeras exceções bem documentadas. Contudo, como princípio geral, a gravidez é invariavelmente acompanhada por esse indício. Há relatos de casos em que o corpo masculino produziu leite num dos seios e, com isso, sustentou a vida de uma criança muito pequena.

O Capitão Franklin, na sua narrativa sobre a expedição até às margens do Mar Polar, relata o caso de um jovem da tribo Chipewyan que, tendo perdido a esposa três dias após o

parto, conseguiu amamentar o filho através do seu seio esquerdo, vindo mais tarde a prestar os mesmos cuidados a outros membros da família. Realizou este ato, considerado inusitado para o seu sexo, como forma de gratidão ao "Grande Mestre da Vida", por lhe ter permitido salvar o filho órfão.

CURA PARA DESEJOS INFERIORES

Pergunta — "Existe algum elemento na *Materia Medica* que impeça o surgimento de pensamentos sensuais na mente?"

Resposta — Esta condição, na maioria dos casos, é hereditária. Milhares de pessoas, ignorando as consequências nefastas, alimentam imaginações corrompidas até deformarem o carácter e comprometerem a virtude. Nenhum sistema médico tem domínio absoluto sobre o corpo humano. Qualquer pretensão de curar doenças reprodutivas apenas com medicina é ilusória; caso contrário, a mensagem seria: "Vive sem cuidado, peca diariamente — não sofrerás".

Contudo, com considerável êxito, prescrevemos a indivíduos verdadeiramente arrependidos duas gramas de capsicum africano (malagueta-caiena), sob a forma de comprimido a ser ingerido antes de dormir, durante várias semanas. Para os jovens, esta prescrição revela-se especialmente útil. Ocupação adequada, dietas leves, banhos de água fria e contemplação da Natureza são igualmente terapêuticos. O remédio soberano, porém, é uma vida conjugal verdadeira, onde o amor — e não a paixão — governa a alma com sabedoria.

Deve cessar-se o consumo de açúcar de cana sob qualquer forma. Evite-se bebidas, bolos ou pudins adoçados com açúcar ou melaço. A sacarina de uva ou de rosa é admissível. Assim, o mel não é prejudicial neste caso. Outra forma de restaurar a força dos vasos seminais consiste em mastigar abundantemente folhas e flores de camomila durante a manhã, ingerindo apenas o vinho e a saliva extraídos por mastigação.

FRAQUEZA DA BEXIGA E DOS RINS

Deve lavar diariamente, de manhã, a região dorsal e o pescoço com água fria. Entre o pequeno-almoço e o almoço, mastigue bagas de espinheiro-pungente ou casca de loureiro-da-américa, ambos eficazes contra a fraqueza da bexiga e dos rins. As afeções da garganta são de natureza simpática. Caso sinta fraqueza na parte inferior das costas, impedindo esforços físicos, é provável que esteja em curso uma doença renal incipiente — um processo de desgaste dos tecidos celulares que deve ser travado de imediato. Evite doces, pastelaria e bebidas quentes.

Procure a planta *Thimble Weed* (*Rudbeckia lacinata*) e mastigue-a diariamente à tarde, ingerindo apenas o seu sumo balsâmico. Banhos frequentes na região lombar com água fria

são recomendados. Todas as noites, aplique um penso húmido nas costas (envolto em pano grosso de lã). Evite alimentos muito salgados, pão acabado de cozer e jante apenas fruta bem cozinhada.

CURA PARA FLUOR BRANCO (LEUCORREIA)

Não é necessário enumerar aqui as causas primárias da leucorreia. Toda jovem inteligente conhece o suficiente de fisiologia para entender que a persistência de secreção esbranquiçada das membranas internas prejudica gravemente a saúde e o bem-estar futuros.

Tratamento — Utilizar uma seringa todas as manhãs com uma mistura de clara de ovo bem emulsificada com uma colher de sopa de mel líquido, diluído em água morna até ultrapassar meio copo. À noite, tomar um comprimido de um grama de extrato de camomila. Se ao fim de um mês os sintomas persistirem, substituir a solução anterior por uma infusão de um copo de água morna com três a seis gotas de ácido sulfúrico diluído. Após algumas semanas, solicitar à farmácia cem comprimidos de dois gramas, compostos por partes iguais de extratos de camomila e dente-de-leão. Tomar dois em noites alternadas. Obedeça a todas as leis da Natureza, e assim alcançará plena união com o Espírito do Pai Celestial.

CURA PARA VAGINITE OU IRRITAÇÃO

Todas as mulheres, jovens ou idosas, podem tratar e curar os sintomas desta afecção. O termo "vaginite" é utilizado para descrever a inflamação dolorosa e comum da vagina, muitas vezes provocada por leucorreia. O *Bulletin de Thérapeutique* sugere uma fórmula eficaz: oitenta partes de glicerina e vinte de ácido tânico.

Quando surgem os primeiros sintomas inflamatórios, estes devem ser acalmados com dieta apropriada, banhos e injeções emolientes frequentes. Passada esta fase, e sendo possível o uso do espéculo, realizam-se abundantes lavagens internas para remover o muco-pus, secando-se em seguida com compressas estéreis aplicadas com pinça longa. Introduzem-se então três tampões embebidos na solução de glicerina e ácido tânico. No dia seguinte, após novo banho, os tampões são substituídos, repetindo-se o procedimento. O Dr. Demarquay refere nunca ter necessitado de mais de quatro ou cinco tratamentos. Após o tratamento inicial, recomenda-se, durante uma semana, a aplicação de injeções adstringentes de infusão de folhas de nogueira, com um dracma de alúmen por litro.

CURA PARA MENSTRUAÇÃO DOLOROSA

Para casos de menstruação dolorosa e circulação deficiente, prescrevemos manipulações magnéticas. Se tal não for possível, substitua-se o tratamento pelo uso de uma peça de vestuário de pele envolvendo o abdómen e as ancas, a ser colocada três dias antes do início do fluxo menstrual e retirada dois ou três dias após o seu fim. Se sentir frio excessivo nos

pés e corpo ao deitar, o melhor remédio são meias altas de pele, luvas e punhos da mesma matéria. Durante o dia, use palmilhas de pele ou mocassins. Peles de cordeiro com a lã virada para o corpo são alternativas aceitáveis. A pele deve ser sempre usada com o lado da carne voltado para dentro. Quando as dores menstruais forem intensas, ou o corpo estiver particularmente debilitado, aplicar na zona lombar um cataplasma de linhaça com cânfora pulverizada.

ÚTERO DESLOCADO

As doenças da garganta e diversos outros sintomas são frequentemente causados por perturbações do sistema reprodutor.

Tratamento — Deve ser solicitada a uma médica a reposição do útero no seu lugar adequado, cerca de dois dias antes da menstruação. Evitar qualquer esforço que provoque novo deslocamento. Tomar a bebida primaveril conforme prescrito. Usar a força de vontade, mesmo nas caminhadas, dentro ou fora de casa.

CURA PARA ESPINHA BÍFIDA

Os médicos classificam esta doença como *hidro-raquis* (hidropisia da espinal medula) e como uma formação incompleta das vértebras, que origina protuberâncias e tumores sob a pele. No que respeita ao tratamento, nada conhecemos de mais eficaz do que a utilização de uma bateria eletromagnética em conjugação com a higiene hidropática. Quando diagnosticada a tempo, e aplicada com perícia diariamente, qualquer uma das formas de espinha bífida pode ser tratada com sucesso — desde que, evidentemente, o paciente possua uma constituição suficientemente robusta para fornecer as energias necessárias ao processo de cura.

A ORIGEM DA MEDULA

A medula — designada cientificamente por *medulla* — é digerida através de diversas membranas celulares e, posteriormente, por um processo de secreção efetuado pelas pequenas artérias, é depositada nas cavidades apropriadas dos ossos cilíndricos. Contém escassos constituintes primários da organização corporal, mas, como substância residual e conservadora situada no interior das estruturas ósseas, uma medula saudável é absolutamente indispensável.

TRATAMENTO PARA LOMBALGIA

A lombalgia é uma afeção reumática dolorosa dos músculos situados na região lombar. Pode iniciar-se com dores lancinantes que duram algumas horas, deixando posteriormente o paciente com uma rigidez extremamente desconfortável nas ancas e nos rins.

Tratamento — Deve manter-se a pele da zona afetada perfeitamente limpa, através da lavagem com sabão e água morna. Recomenda-se o uso diário de uma pele de cordeiro sobre a região lombar; em casos de dor intensa, esta poderá ser mantida durante a noite. Todos os doentes devem abster-se de indulgências sensuais.

TREMOR NERVOSO NA REGIÃO DO ESTÔMAGO

Nestes casos, o paciente deve receber tratamento magnético durante meia hora por dia, administrado por uma pessoa afim — homem ou mulher. O paciente deve adotar uma posição confortável, fechar os olhos e permanecer em estado de espírito passivo, enquanto a mão do operador é colocada sobre a boca do estômago, realizando ocasionalmente movimentos ascendentes até à garganta e ao redor do pescoço, terminando na base da nuca. Um operador experiente poderá manter a mão praticamente imóvel durante todo o período. A magnetização estática é particularmente eficaz quando aplicada diretamente sobre a boca do estômago. A mão esquerda deve ser utilizada em primeiro lugar.

AFECÇÕES ESPIRITUAIS E ESPÍRITOS DISCORDANTES

É possível que o seu sistema nervoso esteja exposto ao magnetismo de pensamentos discordantes. Estes podem invadir os recantos do espírito, como nuvens negras de gafanhotos sopradas pelo vento oriental, que pairaram sobre a terra do impiedoso Faraó, obscurecendo toda a região do Nilo.

Contudo, pode afirmar-se como Imperatriz da sua própria alma e vencer tais inimigos invisíveis. Primeiro: não consuma qualquer gordura animal com os alimentos, salvo uma pequena quantidade de sal; elimine completamente a carne, com exceção de peixe e ovos, por um período de doze semanas. Faça banhos corporais com água tépida, ou tome dois banhos de água quente por semana, removendo as impurezas com fricção adequada. Por fim, leia diariamente durante uma ou duas horas obras de elevação moral e espiritual; discipline a mente na contemplação de temas elevados e o coração no desejo — oração interior — pela vinda do Reino dos Céus à Terra.

TRATAMENTO MAGNÉTICO PARA A INTOXICAÇÃO ALCOÓLICA

Um caso pode estar para além do alcance da medicina, mas não do magnetismo. O espírito do álcool pode apoderar-se da alma como um feitiço, retirando à Vontade o seu domínio, e levando o paciente a agir contra os seus mais altos princípios. O alcoolismo é uma doença espiritual — não um simples hábito passível de ser abandonado por força de vontade — e o seu verdadeiro remédio é o magnetismo.

Um operador competente deverá persistir até obter controlo mental sobre o paciente, o que se manifesta pela obediência deste às ordens mentais do operador. Seguidamente, o operador deverá incutir no cérebro do paciente um profundo sentimento de aversão ao

álcool, ao mesmo tempo que inspira a Vontade a resistir a qualquer aproximação do vício, sob qualquer forma. Este método terá grande êxito, especialmente se o operador for ele próprio um defensor da temperança e amante do bem pelo bem.

ACAUTELAI-VOS DO TIRANO — A DOENÇA

Uma jovem escreve o seguinte:
"Irmão Davis: O mundo está diante de mim e, no entusiasmo da juventude, construo castelos etéreos que se desfazem diante da razão iluminada. Esperança e medo, alegria e tristeza, são os cálculos da minha vida quotidiana; por isso, anseio por condições mais harmoniosas no Mundo dos Anjos. O meu corpo físico está em desarmonia, devido a obstruções que resistem aos efeitos dos remédios usuais. Ninguém poderá valorizar verdadeiramente a saúde, a não ser aquele que já conheceu a doença. Se pudesse recuperar a saúde, seria tão feliz como o veado selvagem que salta pelas pradarias do Oeste."

Resposta — O mais cruel dos senhores é a Doença. Nenhum tirano foi jamais tão implacável. As suas mãos estão manchadas de sangue humano. Habita nas nossas casas — mais ainda, nos nossos próprios peitos — aninhando-se nos recantos mais íntimos do nosso ser, destruindo a saúde e a beleza mesmo diante dos nossos olhos! Como podemos continuar a tolerar a presença desta criatura insaciável? Ainda que a humanidade vertesse lágrimas ardentes durante quarenta dias e quarenta noites, tal dilúvio de dor não afogaria esta serpente, este monstro desenfreado, este inimigo declarado de todos os homens, chamado "Doença". Nem medicamentos, nem médicos, nem ministros podem vencê-lo; é soberano sobre todos eles — e sobre o mundo inteiro. E, no entanto, há um caminho seguro para o vencer: obedecer às leis da Natureza e, assim, proteger-se no baluarte da Saúde.

DISENTERIA, OU DESCARGA HEMORRÁGICA

Todas as doenças, como reiteradamente afirmámos, provêm de perturbações nas forças dinâmicas magnéticas e elétricas que permeiam e regulam o organismo. A alteração da temperatura corporal é o primeiro indício dessa perturbação. Quando o desequilíbrio ocorre à superfície — como no caso de poros bloqueados ou constipações — o sintoma manifesta-se como febre interna, com aumento da temperatura nas zonas vitais. Este estado acelera o pulso, cobre a língua, paralisa a digestão e reduz o apetite, embora aumente a sede.

Se, por outro lado, o distúrbio tem origem nas regiões vitais — como opressão pulmonar, sobrecarga do estômago e fígado ou obstipação — os sintomas incluem febre superficial, dor de cabeça, sonolência, prostração geral e perda de força física. Durante o verão, e em regiões quentes, campos de batalha ou zonas sobrelotadas, as perturbações magnéticas manifestam-se frequentemente em disenteria (ou fluxo hemorrágico) e diarreia.

Sintomas — Dores intestinais frequentes e agudas, perda de apetite, náuseas ocasionais, calafrios e ondas de calor, cansaço e ligeira cefaleia. As evacuações iniciais são mucosas com traços de sangue, acompanhadas de cólicas e, em alguns casos, prolapso rectal e sensação de peso, semelhantes aos casos graves de hemorroidas. O corpo entra num estado febril semelhante ao tifo, com fraqueza extrema e, por vezes, delírios.

Tratamento e Cura — O erro comum é administrar laxantes. A medicina tradicional recorre ainda a purgantes suaves como ruibarbo, magnésia, óleo de rícino, mercúrio e estimulantes difusos. Alguns médicos conservadores ainda praticam a sangria, se o paciente for corpulento ou propenso a apoplexia. Sudoríferos, eméticos, diaforéticos e mesmo vesicatórios são frequentemente usados, juntamente com láudano e pó de Dover.

Para curar a disenteria de forma eficaz, sem deixar sequelas, deve suspender-se imediatamente toda a alimentação.

O maior perigo reside em comer. É erróneo pensar que é necessário alimentar-se para manter a força. Importa lembrar que, na disenteria, inúmeros vasos sanguíneos finos do intestino estão em hemorragia. A mucosa intestinal está sobrecarregada de exsudações e suores viscosos oriundos do sangue, pelo que ingerir alimentos é altamente prejudicial. Quando for imprescindível fornecer sustento, deve optar-se por substâncias mucilaginosas: chá de sementes de linho, água de goma arábica, chá de olmo-escorregadio ou caldo de carneiro. Para aliviar a secura da boca, pode-se usar gargarejos de água salgada. Este regime alimentar deve manter-se durante o período agudo da doença.

TRATAMENTO CORPORAL ADICIONAL PARA DISENTERIA AGUDA

Quanto ao tratamento físico: recomenda-se tomar banhos de assento mornos duas ou três vezes por dia, permanecendo na água entre quinze e vinte minutos. Após o banho, a pele deve ser vigorosamente seca — preferencialmente com a mão de um magnetista. Em seguida, deve cobrir-se a zona abdominal com algodão bem impregnado de goma de cânfora pulverizada. Manter sempre quentes e confortáveis o abdómen e o estômago com aplicações externas; o mesmo se aplica aos pés e pernas, que devem ser envolvidos em várias camadas de flanela. É essencial permanecer em repouso, andar o mínimo possível e, ao sentar-se, adotar uma posição reclinada.

Caso haja febre significativa, o paciente deve ser lavado por completo com água tépida, seco rapidamente com as mãos magnéticas da amizade e colocado entre lençóis frescos. Este tratamento, com pouca ou nenhuma medicação homeopática, poderá curar os casos mais severos de disenteria aguda em três a quatro dias. Recomendamos ainda a aplicação de pequenas injeções de água três vezes ao dia — ou imediatamente após evacuações intensas de muco e sangue, acompanhadas de dores e espasmos intestinais. A injeção deve ser retida até que o organismo a rejeite naturalmente.

TRATAMENTO PARA DISENTERIA CRÓNICA

Esta condição pode ser controlada e curada por métodos simples. Tal como nas crises agudas, o primeiro passo é interromper a alimentação. Preparar uma infusão de sementes de linho com uma decocção forte de cravinho; beber um gole a cada quinze ou vinte minutos. Café forte (sem leite ou açúcar) pode ser ingerido, acompanhado de um pouco de batata assada e pão ao almoço. Injeções de água morna ou de chá de olmo-escorregadio são indispensáveis na disenteria crónica. Pessoas biliosas, com formas obstinadas da doença, beneficiarão da seguinte fórmula: ruibarbo-da-Turquia e carvão de salgueiro, ambos em pó, uma colher de sopa de cada; juntar um pedaço de bicarbonato do tamanho de uma avelã; colocar tudo num copo com água, cobrir e deixar repousar por doze horas. Agitar bem antes de usar.

Dose — Uma colher de chá do líquido, de quatro em quatro horas, durante o dia. **Nota**: nunca se deve acordar durante a noite para tomar medicamentos. Reforçamos a importância do magnetismo manual na restauração do equilíbrio vital. Além disso, salientamos, uma vez mais, o papel fundamental da VONTADE como agente terapêutico, especialmente em distúrbios do estômago e intestinos. Dormir sempre com a boca fechada, para que o ar, ao passar pelas narinas aquecidas, entre mais puro e magnético nos pulmões, energizando o sistema nervoso.

DOENÇAS CARDÍACAS — HIPERTROFIA

Um pai relata: "A minha filha tem dezassete anos. Por vezes, de forma súbita e sem qualquer aviso, o sangue parece estagnar e ela desmaia. Temos de friccionar a zona do coração para que recupere os sentidos. Após o episódio, não se recorda de nada. O corpo e o rosto incham e leva horas até conseguir apertar novamente a roupa."

Diagnóstico — As cavidades esquerdas do coração — sobretudo as paredes do ventrículo esquerdo — apresentam-se espessadas. Há uma aparente redução da capacidade interna das cavidades, em vez de aumento, como é mais comum. O coração, no entanto, não está estruturalmente doente, mas sim ocasionalmente contraído de forma espasmódica. Se este estado persistir, poderá evoluir para hipertrofia da aurícula esquerda, na zona em que a artéria pulmonar e a aorta se sobrepõem. Contudo, este desfecho pode ser evitado.

Estes sintomas podem ser classificados como Síncope Cardíaca, ou seja, desmaios resultantes de perturbações da função cardíaca. Por vezes, as membranas do coração e dos pulmões acumulam excesso de sangue aquoso, o que não é relevante para o tratamento. A causa primária reside no sistema nervoso pneumogástrico e simpático. O cérebro — e não o coração — é que movimenta o sangue. O coração é apenas um moderador. O tratamento deve, portanto, dirigir-se à origem destas forças vitais.

Remédio — A fórmula mais aconselhada inclui: raiz de mandrágora (*Podophyllum peltatum*), dedaleira (*Digitalis*) e folhas de *Hardhack* (*Spira tomentosa*), meia onça de cada. Macerar durante a noite em um litro de água da chuva. Coar após cozedura lenta de duas horas. Após arrefecimento, adicionar um litro de aguardente de boa qualidade e meio quilo de açúcar mascavado.

Dose — Este medicamento é poderoso e deve ser usado com precaução. A dose máxima é uma colher de chá com dois terços de líquido; deve começar-se com apenas dez gotas, de manhã e à noite. Em caso de desmaio, convulsões, frio nos membros e inchaço abdominal, aplicar compressas quentes sobre o peito e o abdómen. Friccionar o peito e a coluna durante quinze minutos antes de dormir. Manter os pés sempre secos, quentes e envoltos em flanela. Ingerir pouco líquido; não consumir maçãs cruas. O pequeno-almoço ideal: batata assada com pão integral e manteiga. Praticar respiração profunda às dez da manhã e antes de dormir. A Vontade deve ser exercida frequentemente sobre os músculos do estômago e intestinos.

PALPITAÇÕES E EMAGRECIMENTO

O oxigénio, esse grande consumidor de tecidos, atua sobre os alimentos em estado saudável; mas, em estado doente, colabora com os álcalis, destruindo os tecidos. Este processo acelerado ocorre nas inflamações e febres, conduzindo ao emagrecimento visível. Quando a digestão é normal, o oxigénio inspira vida e distribui os seus benefícios por todo o organismo.

Uma deficiência de ácido no estômago ou no sangue, ou o excesso de alcalinidade em qualquer um dos dois, resultará inevitavelmente em perturbações localizadas. As palpitações cardíacas são, muitas vezes, sintomas comuns de má digestão. Nestes casos, a normalização da digestão é o verdadeiro remédio. Tomar uma colher de chá de sumo de limão antes do pequeno-almoço e do almoço — ou, em alternativa, comer uma laranja azeda inteira. Nunca comer entre refeições. Expanda o peito, inspire profundamente, alargue o coração espiritual — e todo o resto lhe será acrescentado: vigor, saúde, paz, felicidade.

PERTURBAÇÕES CARDÍACAS E NERVOSISMO

As suas perturbações cardíacas provêm de esgotamento magnético e dispepsia. Durante anos, consumiu grandes quantidades de café diariamente. O seu temperamento é *motivo-mental*, ou seja, repleto de atividade cerebral e nervosismo, em desacordo com todas as leis da saúde e da longevidade. Está a desgastar-se rapidamente. Submeta-se à disciplina da VONTADE. Movimente-se apenas quando o trabalho o exige. Sempre que possível, descanse o espírito. Evite o nervosismo, o stress, a inquietação constante. Isso aliviará rapidamente a "doença cardíaca". Nenhum medicamento patenteado poderá restituir-lhe os elementos da saúde.

DOR DISPÉPTICA JUNTO AO CORAÇÃO

Ao pequeno-almoço, consuma pão de centeio ou integral esfarelado num copo de leite azedo, no qual tenha previamente batido um ovo fresco. Evite doces, tartes, pudins e qualquer bebida entre refeições. Duas vezes por semana, antes do almoço, dissolva quinze grãos de magnésia num cálice de água de hortelã-pimenta e beba de imediato. Durante a dor, manipule e massage os flancos e os intestinos. Pode fortalecer-se, se decidir obedecer às leis da vida, e assim afastar os ataques do General Fraqueza (*General Debilidade*).

SENSAÇÃO DE NÓ NA GARGANTA

Massage a garganta, começando por trás das orelhas, avançando para a frente e descendo até ao peito, pouco antes de se deitar. Uma vez por semana, unte o corpo com azeite de boa qualidade, misturado com essência de hortelã-verde. Reprima o desejo por estimulantes como chá e café. Que os anjos entoem os seus cânticos no coração dos filhos da Terra. Sê amante da justiça e semeador da paz na terra dos teus antepassados. As esferas superiores assistir-te-ão a ti e aos teus.

ÚLCERA NAS AMÍGDALAS (CANKER)

O remédio mais simples para afe
ções crónicas da garganta, com úlceras aftosas nas amígdalas e sensação de lassidão generalizada, consiste no seguinte: friccionar energicamente a pele do pescoço com pomada de cicuta, tal como a que é preparada pelas farmácias — *Unguenta Conii*. De seguida, envolver a garganta com uma compressa de pele de cordeiro ou de pêlo de gato. Esta compressa deve ser retirada todas as manhãs, procedendo-se à lavagem da zona com água fria, secando sempre através de fricções manuais.

Internamente, o melhor remédio de uso geral consiste numa decocção de selo-dourado (*Hydrastis canadensis*) e raiz de pleurisia (*Asclepias tuberosa*), em partes iguais de quatro onças cada. Deve acender-se um lume forte e ferver os ingredientes em três pintas de água da chuva até reduzir para menos de metade. Depois de arrefecer, coar, juntar uma libra de açúcar mascavado e uma colher de chá de pimenta vermelha. A dose recomendada é de uma colher de chá, administrada lentamente pela boca, nos momentos de maior dor ou quando se sentir um enfraquecimento geral do corpo. Podem ser tomadas três a quatro doses por dia, com benefício.

DIFTERIA E DOR DE GARGANTA

A difteria tem origem em certas influências atmosféricas que se geram e se difundem amplamente em determinadas localidades, permanecendo outras regiões adjacentes completamente livres dos vapores nocivos. Qualquer pessoa pode ser acometida por esta

inflamação subtil, não havendo qualquer condição, salvo a de saúde robusta, que sirva como garantia de segurança. O Doutor Bruce afirma: "Após uma investigação cuidadosa e relativamente extensa da história da difteria, verifiquei que esta surgiu como epidemia em Roma no ano 380, na Holanda em 1337, em Espanha em 1600, em Nápoles em 1509, em Nova Iorque em 1611 e em 1771, tendo sido extremamente fatal."

Entre os sintomas mais proeminentes encontram-se o cansaço nas articulações e a sensação de constipação na cabeça, garganta e pulmões. Contudo, por vezes, a garganta não apresenta sensibilidade, mesmo quando já se iniciou a formação da exsudação diftérica. Um odor fétido no hálito e ligeira vermelhidão e inchaço numa das amígdalas são sinais iniciais característicos.

Como tratamento, deve suspender-se imediatamente toda a alimentação, mesmo que o apetite se mantenha, com exceção de papas, caldos espessos e panadas. É estritamente proibido beber água fria. A garganta deve ser envolvida, nas fases iniciais da doença, com várias camadas de flanela, mantendo essa ligadura dia e noite sem substituição. Deve manter-se o repouso absoluto e não recear a progressão da doença. A boca e a garganta devem ser gargarejadas de meia em meia hora com uma solução forte de vinagre, mel, pimenta vermelha e sal, diluídos num copo de água morna. Evitar sair de ambientes aquecidos durante vários dias consecutivos. Respirar o vapor do lúpulo ocasionalmente e dormir sobre uma almofada recheada com esta planta. Não devem ser administrados laxantes nem eméticos.

A função intestinal deve ser regulada exclusivamente por clisteres de água morna. Este regime, acompanhado de suaves passes magnéticos para acalmar a excitação nervosa, pode conter quase todas as formas de doença da garganta. Inflamações pútridas e diftéricas da garganta, ainda que semelhantes ao crupe em alguns sintomas, não devem ser tratadas como tal, mas sim com medidas semelhantes à prevenção da febre-amarela: banhar os membros em água quente com mostarda, friccionar até a pele se tornar muito sensível e depois envolver com várias camadas de flanela.

O American Medical Times destaca a eficácia do creosoto como aplicação local na difteria. Dez gotas de creosoto diluídas num quarto de litro de água morna, usadas como gargarejo, curam em uma ou duas aplicações. Deve equilibrar-se a temperatura corporal, proporcionar repouso absoluto por vários dias seguidos, e assim se evitarão quase todas as formas de inflamações pútridas e febres eruptivas.

DOR DE GARGANTA MALIGNA E CRUPE

Esta condição semi-gargantil pode manifestar-se em adultos, embora afete sobretudo crianças. Trata-se de uma enfermidade estranha e dolorosa, provocada por condições atmosféricas, devendo ser prontamente tratada como uma afeção de origem elétrica. Os sintomas assemelham-se ao crupe, mas com características de escarlatina maligna,

acompanhadas por vómitos e diarreia ocasionais, culminando na formação de uma membrana ou película translúcida que cobre a traqueia, provocando intensa sensação de sufocação. O delírio violento pode surgir numa fase avançada da doença.

O tratamento deve ser enérgico, como no caso da febre-amarela: banhar braços e pernas com água quente contendo a quantidade máxima de mostarda ou pimenta vermelha tolerada pela pele sem causar bolhas. Em alternativa, usar álcool canforado misturado com água morna para os banhos. A cabeça deve manter-se muito fria com panos embebidos em água gelada. Friccionar energicamente a pele até que esta fique avermelhada e sensível.

Suspender a alimentação, permitindo apenas pequenas colheradas de água gelada. Aplicar compressas frias frequentes sobre a garganta. Administrar entre um a três clisteres de água morna por dia. O envolvimento em lençol húmido é benéfico quando a pele está seca e quente. Em casos extremos de sufocação iminente, aplicar compressas de carne de vaca fresca sobre a garganta. Mais vale recorrer a banhos frequentes dos membros, de meia em meia hora, do que permitir a progressão da doença.

DOR DE GARGANTA E AMARGOR ESTOMACAL

Para fraqueza brônquica prolongada, recomenda-se o uso constante de pele de cordeiro sobre a zona pulmonar, assim como uma ligadura da mesma à volta da garganta durante a noite, em períodos de sintomas mais intensos. Manter a pele do corpo limpa e renovar a pele de cordeiro sempre que necessário. Deve tomar um banho completo com sabão e água uma vez por semana. Para estômago ácido ou amargo, tomar uma colher de chá de levedura três vezes ao dia, ou, duas vezes por semana, ingerir uma infusão fraca de casca de cerejeira-brava e hortelã, em partes iguais; em alternativa, tomar um comprimido de três grãos após o jantar, composto por extratos de fígado-de-lobo e dente-de-leão. Estes tratamentos são eficazes quando acompanhados pelo cumprimento rigoroso das leis básicas da saúde e pela abstenção de bebidas alcoólicas e excessos físicos.

FRAQUEZA BRÔNQUICA E NEVRALGIA

De forma geral, neste clima, a fraqueza brônquica revela um estado de baixa vitalidade. As forças físicas decaem, surgindo então, especialmente na América, sintomas de nevralgia ou afeções da garganta. A causa principal parece residir na pressa, excesso de trabalho, alimentação exagerada, má digestão e negligência precoce das funções físicas, nomeadamente intestinais.

O tratamento exige uma atenção rigorosa às necessidades funcionais do corpo, uma vida regular e sistemática em todos os aspetos externos, e a aplicação do seguinte unguento no corpo, garganta, costas e abdómen: tintura de árnica, azeite de oliveira, óleo de hortelã-verde e terebintina vulgar, em partes iguais de quatro onças; goma-cânfora pulverizada, uma colher de sopa; gordura de ganso preparada ou banha refinada, em quantidade

suficiente para obter, sob lume brando, a consistência de melaço. Esta pomada pode ser diluída com álcool. Aplicada duas vezes por semana, penetrará no sistema venoso, influenciando remotamente as forças nervosas. Em caso de dor ou debilidade nos pulmões ou na garganta, deve aplicá-la todas as noites nessas regiões.

IRRITAÇÃO CONSUMPTIVA DA GARGANTA

Um correspondente relata o caso da sua esposa: "Na primavera passada, fomos surpreendidos com o diagnóstico de doença pulmonar grave, confirmado por dois médicos. Sem recorrer a medicamentos, ela seguiu as suas orientações relativas à respiração, ao hábito de levantar-se cedo (até recentemente) e ao poder da vontade. Com estes meios naturais, creio que os pulmões estão quase ou totalmente curados, a força aumentou significativamente e o estado geral de saúde melhorou imenso. A doença, contudo, parece agora localizar-se nos brônquios, causando tosse, entre outros sintomas, que não têm cedido às medidas anteriormente eficazes."

Como tratamento, recomenda-se o uso de meias de algodão com palmilhas de pêlo, assim como munhequeiras do mesmo material durante a noite, ou o embrulho dos membros em flanela. Manter estas extremidades bem quentes durante o sono favorece enormemente o processo natural de cura. A tosse poderá ser aliviada com o seguinte preparado: raiz de pleurisia pulverizada (duas onças), extrato de dente-de-leão (seis onças), extrato de marrubio (mesma quantidade), uma colher de chá de pimenta caiena, três colheres de sopa de sumo de cebola e uma libra de açúcar mascavado. Ferver e misturar, formando rebuçados do tamanho de uma noz.

A dose recomendada é tomar estes rebuçados sempre que possível sem causar náuseas, especialmente nos períodos em que a tosse ou a sensibilidade da garganta forem mais intensas. Não deve abandonar os esforços respiratórios conscientes nem a auto-cura pela vontade.

BRONQUITE E MUCO NA GARGANTA

Durante a noite e ao acordar de manhã, muitos indivíduos sentem uma acumulação de muco na garganta. Após várias tentativas de eliminar essa obstrução, o doente acaba por tossir duas ou três vezes, conseguindo então expelir muco e coágulos endurecidos de matéria amarela, por vezes com estrias de sangue. Este quadro pode ocorrer mesmo em pessoas abstémias, que não consomem alimentos de origem animal, mas que mantêm um estilo de vida algo sedentário.

O tratamento recomendado deve ter como base o reconhecimento de que tais sintomas decorrem de uma depressão das forças vitais na zona pneumo-gástrica. Nenhum medicamento poderá curar eficazmente sem o auxílio de exercícios regulares do peito e da garganta, através de práticas como a leitura em voz alta ou vocalizações intensas durante

alguns minutos por dia. Para casos iniciais de bronquite, prescreve-se um dracma de ácido nítrico diluído em duas onças de água pura. A dose consiste em três gotas, administradas de manhã e à noite, sobre açúcar. O paciente deve, ocasionalmente, tomar um banho de vapor e friccionar o corpo com partes iguais de óleo doce, essência de hortelã-verde e álcool, usando luvas de crina para a fricção.

FRAQUEZA E IRRITAÇÃO PULMONAR

Muitas pessoas são ameaçadas por uma irritação escrofulosa que afeta todo o aparelho respiratório. As membranas do estômago acumulam depósitos gelatinosos devido ao estado alterado dos pulmões — ainda que estes, por vezes, não estejam diretamente doentes. Esta condição tende a provocar uma debilidade generalizada do sistema nervoso, com repercussões nos centros espinhais e possíveis manifestações de nevralgia.

O tratamento consiste em disciplinar os nervos motores sob o domínio da vontade. Deve-se estimular estômago e intestinos através do esforço voluntário sobre os músculos responsáveis pelas suas funções externas. A cura inicia-se com o desempenho justo e adequado das funções digestivas. Recomenda-se aplicar esforços pneumo-gástricos imediatamente após deitar-se à noite, respirar livremente o ar fresco da manhã, e ingerir alguns grãos de pimenta vermelha misturados com xarope de bálsamo do Tolu, ou utilizá-los como gargarejo. As zonas do corpo mais sensíveis ao frio ou à humidade prolongada devem ser protegidas com lã nova, pêlo ou flanela. É fundamental obedecer às leis da vida e da saúde no que toca ao sono, alimentação e hidratação, sob pena de se desenvolver uma doença crónica incurável.

IRRITAÇÃO CONSTANTE NA GARGANTA

Muitos sofrem de uma irritação persistente na garganta. Observa-se que, com raras exceções, estas pessoas consomem café regularmente ao pequeno-almoço. É importante informar que nenhum tratamento será eficaz enquanto se mantiver esse hábito. Acresce que não se pode esperar a recuperação das membranas afetadas sem a devida proteção dos membros e o cuidado em manter os pés sempre secos, após a sua lavagem adequada. O clima deste continente não permite exposições físicas prolongadas, nem mesmo uma ocasional humidade dos pés. Nenhum leitor atento poderá alegar ignorância quanto às leis da saúde.

BRAÇOS NUS E DOR DE GARGANTA

Extraem-se os seguintes conselhos sábios da obra *New Gymnastics* de Lewis, dirigidos especialmente às mães: Um reputado médico, falecido em Paris, declarou: "Creio que, nos vinte e seis anos em que exerci a medicina nesta cidade, vinte mil crianças foram levadas aos cemitérios, vítimas do costume absurdo de deixarem os braços nus." Se uma mãe quiser exibir a pele branca e macia do seu bebé, poderia recortar um círculo no vestuário da criança, por cima do coração, para que todos o observassem — o que causaria pouco dano.

No entanto, deixar os braços expostos, membros tão afastados do coração e com circulação tão fraca, é uma prática extremamente nociva.

Ao colocar um termómetro na boca do bebé, o mercúrio sobe aos 99 graus Fahrenheit; mas, se for colocado na mão, estando os braços nus e a noite fresca, o nível pode baixar até 40 graus. Todo o sangue que circula nestes membros retorna ao peito a temperaturas entre 20 a 40 graus abaixo da média interna, o que compromete inevitavelmente a vitalidade geral da criança. Não é, pois, de estranhar o aparecimento frequente de doenças pulmonares, de garganta e do estômago. Mais de uma criança com tosse crónica, rouquidão ou obstrução mucosa foi totalmente curada apenas com a proteção constante das mãos e braços. Médicos atentos e progressistas presenciam tais resultados simples diariamente.

INCHAÇO NA GARGANTA

Por vezes, algumas mulheres queixam-se de uma sensação de peso ou opressão na garganta e nos pulmões. Tal sintoma decorre de um inchaço interno dos músculos e cordas do pescoço, sendo inseparável do sistema reprodutor feminino.

Recomenda-se aplicar o poder da vontade na região intestinal, elevando com firmeza todo o sistema inferior durante a caminhada, e praticar respirações profundas duas ou três vezes por dia. Um familiar ou amigo pode ajudar comprimindo e pressionando suavemente a garganta, continuando com o mesmo movimento ao longo das costas e sobre os pulmões. À noite, deve-se polvilhar uma pequena quantidade de mirra e cânfora entre duas camadas de algodão, usando essa mistura para envolver a garganta. Lavar com água fria a zona dos rins todas as manhãs.

GARGANTA INFLAMADA EM ORADORES RELIGIOSOS

Um correspondente do *London Times* relata: "Os médicos recomendam que todos os oradores públicos com tendência para úvula relaxada, faringite clerical ou afonia, deixem crescer a barba por baixo do queixo. Não me recordo de nenhum caso de tais afeções entre os que seguiram este conselho, enquanto que todos os casos conhecidos me ocorreram entre clérigos barbeados. Considerando a exposição constante ao vento e intempéries — a que se sujeitam no exercício do seu ministério, de dia e de noite — nenhum homem ou mulher razoável deveria recusar o uso da proteção natural concedida pela Providência.

O pároco dos pântanos de Yorkshire, das ventosas planícies do Leste ou das colinas calcárias do Sul, ao atravessar caminhos rodeados por sebes quase inexistentes, sujeita-se a males torácicos e pulmonares não pela sua missão, mas por um capricho da moda, agravado pelo ato diário de se barbear. O bispo de Rochester poderá considerar uma gola de lã substituto suficiente da proteção natural, mas é um fato que mais constipações se apanham com ela do que sem ela, pois provoca calor artificial e sudação, seguido de arrefecimento ou deslocação da peça, conduzindo à infeção. Um trabalhador rural partilhou recentemente

que, após deixar de se barbear na primavera passada, não só deixou de cuspir sangue como aumentou trinta libras em peso. Quantos clérigos com tuberculose poderiam hoje ser saudáveis e produtivos se tivessem seguido o mesmo exemplo?"

TUBERCULOSE E ADERÊNCIA HEPÁTICA

Conhecemos o caso de um senhor que levou uma vida literária durante os últimos dez anos, dedicando muitas horas diárias ao estudo e à reflexão. A inatividade física, em certos momentos, foi inevitável. Por diversos motivos, desenvolveram-se pequenos tubérculos na parte superior do lóbulo esquerdo do fígado e na borda direita. Apesar da boa saúde geral e da natureza resiliente do indivíduo, as lesões cicatrizaram parcialmente, mas a recuperação foi incompleta. Uma superfície interna permaneceu irritada, resultando numa aderência parcial do fígado à sua membrana envolvente, que está intimamente ligada às veias porta, artérias hepáticas, canais, nervos e vasos linfáticos indispensáveis à função hepática.

Os sintomas incluem dor no lado direito, desde o meio das costelas até à anca, por vezes limitada à região inferior das costelas flutuantes e, noutras ocasiões, estendendo-se para cima, para baixo ou mesmo para o lado esquerdo. Quando se tenta uma respiração profunda, sente-se como se o lado direito estivesse impedido de expandir-se devido a uma força compressiva interna.

O tratamento consiste em usar uma faixa de borracha fina, com cerca de quinze centímetros de largura, em torno da cintura e sobre a zona afetada. Esta deve ser apertada o máximo possível sem dificultar a respiração, apenas durante a noite, interpondo sempre um tecido leve entre a pele e a borracha — salvo na área doente, onde o contato deve ser direto e firme para excluir o ar. Após várias noites deste tratamento, deve-se praticar respirações profundas diárias, acompanhadas de movimentos musculares que visem aliviar e dissipar a dor. Nenhuma pessoa com tuberculose pulmonar ou hepática, com ou sem aderências, deve temer fricções enérgicas e batimentos suaves sobre a zona afetada, complementados com inalações profundas de ar puro, em abundância, pelo nariz.

CURA PARA O CRUPE PARASITÁRIO

Nos tempos atuais, marcados por afeções diftéricas que apressam a transição de muitos, tanto crianças como adultos, para além desta existência, não será despropositado considerar o tratamento científico do crupe. Através de observações clarividentes, sabe-se que a membrana da garganta, quando inflamada ou espessada por efeito do frio, pode desenvolver uma espécie de lesões musgosas ou fungos, que podem ser eliminados com a administração imediata de ácido nítrico diluído e gargarejos de infusão de pimenta vermelha adoçada com mel. *O Dublin Hospital Gazette* refere que o Doutor Jodin, numa comunicação apresentada à Academia de Ciências sobre a natureza e tratamento do crupe, concluiu que: primeiro, o crupe e a angina pseudo-membranosa são doenças parasitárias,

provocadas pela formação de fungos; segundo, o tratamento destas afeções não requer medicação geral nem cauterizações agressivas, podendo ser curadas com simples aplicações parasiticidas. O doutor Jodin declara preferir, em vez de remédios incertos, alarmantes ou perigosos, o sesquiclorureto de ferro, que penetra eficazmente no fungo, atua apenas à superfície, é absorvido sem perigo, destrói o crescimento parasitário e melhora o estado hemorrágico frequente nas zonas afetadas, além de promover a expetoração e a expulsão das falsas membranas.

REMÉDIO PARA PERDA DE VOZ

A afonia pode resultar de inflamação nas zonas circundantes da laringe. Contudo, na maioria dos casos, a perda de voz deve-se a uma deficiência de tónus e fraqueza na estrutura muscular do estômago e da garganta, traduzida por uma atonia geral e um nervosismo marcante em toda a região pneumo-gástrica.

O tratamento passa pelo fortalecimento do organismo. Para tal, recomenda-se um pequeno-almoço moderado, com pão escuro e, eventualmente, um ovo cozido ou dois ovos mal passados. Como bebida, uma pequena quantidade de cerveja tipo *Brewer's Ale*, misturada com um ovo e adoçada a gosto. Ao almoço, evitar carnes salgadas; peixe é permitido, desde que fresco, acompanhado de pão com manteiga. Ao jantar, evitar refeições pesadas, frutas, bolos ou doces. Todas as manhãs, deve lavar o peito com água fria, seguido de fricção vigorosa, e aplicar uma compressa fria ao pescoço durante a noite, retirando-a pela manhã e lavando novamente com água fria. Mastigar, ocasionalmente, um pouco de raiz de sassafrás.

Bócio, papo ou pescoço inchado

O aumento da glândula tiroideia, que assume gradualmente um aspeto carnudo e firme, estendendo-se para os lados do pescoço e podendo atingir grandes proporções, resulta de diversas influências que atuam sobre as glândulas linfáticas e tecidos celulares desde a juventude.

O tratamento deve ser iniciado antes que o inchaço indolor se torne rígido e fibroso. Recorde-se sempre que uma "onça de prevenção" vale mais do que um "quarto de cura", especialmente quando esta última é ineficaz ou contraproducente. A recomendação é simples: sair diariamente até um curso de água corrente, descobrir o pescoço e lavá-lo de forma prolongada e meticulosa; secar a pele com manipulações contínuas e cobrir o pescoço com uma echarpe de pêlo macio.

CURA PARA A TUBERCULOSE

Considerando a população mundial estimada, calcula-se que entre oitenta a cem milhões de pessoas sucumbem anualmente à tuberculose em alguma das suas formas. Esta doença ceifa

cerca de um sexto da população do Reino Unido. O nosso tratamento recomendado, tanto curativo como preventivo, é a prática da Respiração.

OBJEÇÕES À RESPIRAÇÃO PROFUNDA

Uma correspondente que seguiu, durante algum tempo, o nosso método de respiração profunda escreveu: "Permitam-me referir uma objeção à aplicação das vossas prescrições. Após algumas semanas de prática, verifico que nenhuma das minhas roupas serve na cintura, devido à expansão dos pulmões! Talvez algumas das minhas Irmãs se sintam desencorajadas perante tal inconveniente." — Fielmente, Matilda.

Resposta: É provável que muitas das irmãs mais elegantes de Matilda se sintam, de fato, desencorajadas perante tal incómodo; contudo, acreditamos sinceramente que milhares de mães progressistas não só praticarão a respiração profunda como instruirão as suas filhas a obedecer às leis da beleza e da saúde, mesmo que tal exija a adoção de um "vestuário reformado". Veremos o futuro confirmar isso.

AUMENTO DAS GLÂNDULAS DA GARGANTA

A sua dor de garganta poderá dever-se a um alargamento invulgar das cartilagens situadas na parte superior do esófago. Tal pode ter origem em ansiedade nervosa, preocupações constantes ou até sonhos. O verdadeiro tratamento, para além da utilização de água fria pura, consiste em magnetização por uma mão amiga e compatível. A garganta deve ser suavemente pressionada e massajada com delicadeza, tal como se amolece um pêssego. Acima de tudo, deve-se esquecer que a garganta está afetada. Em caso de grande inchaço das glândulas, aplicar cataplasmas de *Life-everlasting* em noites alternadas e lavar abundantemente o pescoço com água fria todas as manhãs. Este procedimento pode deter ou até reverter o inchaço.

REMÉDIO PARA DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

Existem diversos métodos para tratar esta condição pulmonar de natureza negativa, mas recomenda-se, em primeiro lugar, estimular a energia vital através do estômago e da pele. A causa original poderá ter sido uma quimificação deficiente. O fígado poderá estar lento, os rins comprometidos e, em consequência, os pulmões sobrecarregados. É necessário administrar clisteres com infusão fraca de camomila três a quatro vezes por semana, durante um a dois meses, a fim de regularizar o trânsito intestinal.

Tomar uma colher de chá de carvão vegetal preparado, misturado num copo de água de cal, antes do jantar em dias alternados. Despertai! Esta vida é ainda o melhor campo para o vosso desenvolvimento. Usai o poder da vontade! Balançai os braços para trás e para cima, e caminhai com a mente nos pés — conselho válido para qualquer enfermo. Após uma semana

deste regime, preparar um grande emplastro de *pitch* da Borgonha, polvilhado uniformemente com ópio, e aplicar sobre a parte superior do tórax.

Quando este perder o efeito, deve ser renovado ou substituído pelo tratamento destinado à "Condição Negativa dos Pulmões". Ao almoço, comer com moderação e adicionar bastante pimenta vermelha aos alimentos cozinhados ou grelhados.

PREVENÇÃO DE CONSTIPAÇÕES

Gostaríamos muito de auxiliar os nossos irmãos e irmãs no esforço de manter o equilíbrio térmico corporal, que é o mais seguro preventivo contra constipações, catarros, bronquites, entre outros. No entanto, o *Scientific American* apresenta uma explicação tão pertinente, que optamos por a citar integralmente: "Uma constipação não resulta necessariamente de temperaturas elevadas ou baixas. Uma pessoa pode passar de um banho quente para um banho frio, ou até para a neve, sem adoecer. Pelo contrário, pode apanhar uma constipação ao molhar apenas parte da roupa, ao estar numa corrente de ar, ou diante de um fogão, ou próximo de uma janela, onde apenas uma parte do corpo está exposta ao frio.

Deve ter-se sempre em mente que a uniformidade térmica em todo o corpo é fundamental. É o calor desigual em diferentes regiões do corpo que provoca constipações, ao perturbar a circulação sanguínea e induzir a congestão de certos órgãos. Se for necessário manter uma peça de roupa húmida, talvez seja preferível molhá-la por inteiro. Os pés são uma das principais origens de constipações, devido à grande variação de temperatura a que estão sujeitos. Devem ser sempre mantidos secos e quentes. Evite correntes de ar, zonas húmidas no vestuário e outras causas diretas de variação térmica, mantendo o organismo fortalecido com bom repouso e evitando alimentos e bebidas debilitantes. Assim, estará protegido contra constipações e suas consequências."

FRIEZA NA NUCA

Uma senhora queixa-se de uma sensação persistente de frio na parte posterior do pescoço, que a incomoda há vários anos. Apesar de utilizar várias camadas de flanela, a sensação de frio permanece constante, excetuando-se nos dias de calor mais intenso.

Causa e Remédio — A origem desta frieza crónica localizada reside numa inflamação da membrana (o periósteo) que reveste o osso e sobrecarrega as fibras da região afetada. Linimentos, ligaduras e emplastros são inúteis, salvo como paliativos e proteção temporária. A zona em causa encontra-se constantemente esgotada do magnetismo vital. A eletricidade acumula-se e escapa pelo ponto onde se sente o frio, sendo que, ao redor desse pólo negativo, existe um círculo de inflamação abafada. O remédio consiste, portanto, na equalização das correntes vitais.

Tal abordagem alcançará todas as membranas do organismo, independentemente da distância ao local afetado. Deve-se aplicar diariamente, pela manhã, uma esponja embebida em água fria sobre o ponto de frio, seguida de fricção vigorosa das zonas adjacentes, com massagem e estimulação do estômago, cintura, intestinos, e ativação geral dos membros superiores e inferiores. Este é o tratamento radical. Contudo, é também benéfico, ocasionalmente, colocar um pequeno saco de sal de cozinha sobre o ponto mais frio. Ao equalizar a circulação geral, a saúde tornar-se-á sólida como a de um anjo. Esta prescrição não desiludirá qualquer paciente.

HEMORRAGIA NASAL

A causa geral está relacionada com o sistema nervoso. A debilidade da força nervosa é a origem habitual de todas as hemorragias, quer sejam nos pulmões, ânus, nariz, estômago ou noutros órgãos do corpo. Assim, o verdadeiro tratamento consiste em tudo o que restabeleça o vigor do sistema nervoso. Aplicar casca de hamamélis ou bórax pulverizado no interior das narinas faz cessar rapidamente a hemorragia. Deve-se ainda verter água fria sobre os pulsos e a nuca até que estas zonas estejam significativamente arrefecidas.

Além disso, antes de uma hemorragia iminente, deve-se pressionar as grandes veias de cada lado do pescoço, esfregando para baixo, a fim de travar o afluxo excessivo de sangue à cabeça — recomendação também útil para ataques súbitos de cefaleia. O vigor nervoso deve ser reforçado com uma alimentação leve à base de frutas e cereais. A ingestão de alimentos de origem animal é desfavorável à rápida recuperação das forças nervosas. Recomendamos, ainda, como condições essenciais à cura, "temperança em tudo" e uma boa dose de "tempo".

TEORIA DA HIPEROXIGENAÇÃO

Um médico de Nova Iorque propôs uma nova teoria sobre a tuberculose pulmonar, cujos pontos principais são: 1.º — Que a condição mórbida do sangue nesta doença é de hiperoxigenação, ou seja, um excesso de oxigénio em relação ao material oxidável disponível; 2.º — Que esta oxigenação dá origem a uma certa diátese piémica, ou seja, à produção de pus parcialmente formado no sangue; 3.º — Que o tubérculo não é senão esta formação purulenta excretada como matéria morta ou inútil, depositada nos alvéolos pulmonares. Sendo a hiperoxigenação do sangue a causa imediata da tuberculose pulmonar, o tratamento deverá consistir na administração de um agente com forte afinidade para o oxigénio, atuando como conservante e impedindo tanto a rápida oxidação dos tecidos — responsável pelo emagrecimento — como a formação de pus no sangue, causadora do depósito tuberculoso.

Consideramos que há algum fundamento nesta teoria, porém, não acreditamos que a tuberculose, na maioria dos casos, advenha de um excesso de oxigénio, mas sim do enfraquecimento digestivo, aliado ao desrespeito pela lei da respiração — ou seja, de quem

come em excesso e respira pouco — tornando-se vítima certa da doença. Mais pessoas morrem por "falta de ar" do que por excesso de oxigénio. O melhor remédio para a tuberculose consiste numa alimentação moderada e agradável, força de vontade firme, respiração sistemática antes das refeições e ao deitar, e na postura correta com os ombros para trás para expandir os pulmões, de modo a absorver mais oxigénio vital juntamente com o magnetismo do sol.

Quem permanece várias horas sentado deve inspirar grandes quantidades de ar, enchendo completamente os pulmões com esse elemento vital. Os ombros devem manter-se para trás e a cabeça erguida, permitindo que mesmo a mais pequena cavidade pulmonar se preencha com o sopro celeste.

ESTADO NEGATIVO DOS PULMÕES

Esta condição representa um estado frio das membranas pulmonares. Os pequenos vasos do tórax encontram-se dilatados e incapazes de cumprir as suas funções. Os sintomas incluem dificuldade respiratória, asma, palpitações cardíacas e dores de cabeça noturnas.

Remédio — Independentemente do caso ou do clima, o banho com óleo doce é o primeiro passo: consiste em untar bem as costas e o corpo com azeite e terebintina, aquecidos e misturados com álcool e algumas gotas de óleo de hortelã-verde.

De seguida, aplicar uma camada de lã virgem ou algodão sobre as costas e pulmões, incluindo a garganta, cobrindo tudo com uma faixa adequada. Pode-se confecionar um colete temporário de lã para este efeito, sendo necessário substituir a lã após alguns dias de uso. O efeito da bandagem torna-se eficaz quando a superfície atinge quase a temperatura da transpiração. Deve ser removida todas as noites antes de dormir, para re-olear a pele ou remover o suor, voltando a aplicá-la antes de deitar. E, acima de tudo: respirar! Respirar!

PULMÕES FRIOS E EXTREMIDADES GELADAS

Uma condição fraca e fria dos pulmões (afetando todo o organismo, provocando extremidades frias e tendência a constipações) pode ser significativamente atenuada cobrindo o peito e a garganta, por algumas noites, com uma pasta leve composta por farinha humedecida e polvilhada com cânfora em pó. Esta pasta deve ser espalhada sobre um pano fino e coberta com flanela. Este remédio é também muito eficaz em ataques súbitos de reumatismo.

TOSSE E CONSUMIÇÃO INCIPIENTE

Observa-se fraqueza brônquica, perda de força na parte superior dos pulmões, alguma tosse, propensão a constipações e sinais preliminares de tuberculose.

Remédio — Praticar respiração profunda todas as manhãs. Não negligenciar o uso de vestuário quente. Caminhar de um a três quilómetros por dia. Preparar uma tintura com

três litros de aguardente de sidra, uma colher de chá de pimenta vermelha em pó, três onças de extrato de alcaçuz e quatro onças de casca de cerejeira-brava. Deixar macerar por três dias. Tomar um cálice em jejum todas as manhãs. Manter postura ereta. "Bem-aventurado o homem direito." Endireitar a coluna, expandir os pulmões, recuar os ombros e inspirar em abundância a chama etérea do Céu. Trabalhar com bom ânimo, sustentar a família, pensar de forma independente e permitir que os outros desfrutem do mesmo direito — é assim que se começa a revelar o Homem Harmonial.

EFEITOS RESIDUAIS DA PNEUMONIA

Fortaleça os pulmões com o único medicamento infalível da Natureza: uma boa digestão e disciplina sistemática dos pulmões. Os efeitos residuais da pneumonia podem ser completamente eliminados com atenção à alimentação, vestuário, banhos, respiração e exercício físico. Tudo depende do estômago. A melhor alimentação, com digestão fraca, resulta em sangue impuro; e até a melhor digestão, com alimentos impróprios, deteriora o fluxo sanguíneo. A chamada "alimentação para o sangue" pode ser plausível sob o prisma químico, mas, à luz da digestão e assimilação, não passa de charlatanismo.

Qualquer coisa que seja digerida é, em teoria, alimento para o sangue. No entanto, esse sangue não será saudável se os pulmões não fornecerem ar puro em quantidade suficiente. Por conseguinte, é fundamental cuidar do estômago e da expansão gradual dos pulmões — pelo menos com a mesma dedicação com que se come e bebe.

Qualquer esforço excessivo do tecido pulmonar, seja por inspirações demasiado profundas, seja por expirações demasiado rápidas, deve ser evitado, sendo contrário ao nosso aconselhamento. Recomendamos respiração sistemática, lenta e profunda, durante dez minutos, três vezes ao dia. Evitar mudanças bruscas de temperatura corporal. Alimentos e bebidas não devem ser mais quentes do que a temperatura do sangue. Tomar um banho de vapor uma ou duas vezes por semana, seguido sempre de uma esponja com água fria. Ser alegre, fiel, belo e progressivo!

TRATAMENTO PARA ASMA CRÓNICA

Os pacientes descrevem tosse violenta, sibilante e sufocante, com constrição da traqueia; sensação de insuficiência de ar no peito, com dor e pressão na boca do estômago, como se essa zona fosse demasiado estreita; insónias e fraqueza; dores nos membros. Por vezes, há cólicas flatulentas e espasmos abdominais; tosse seca; contração do tórax e laringe; necessidade de estar sentado; alívio ao tossir; despertares súbitos durante a noite com tosse seca. Acreditamos que, na verdadeira asma, a causa imediata do sofrimento seja a paralisia ou colapso do pavimento pulmonar, isto é, o diafragma.

REMEDIAR — Consideramos esta afeção, na maioria dos casos, semelhante à febre intermitente (Febre e Ague), uma doença periódica do sistema nervoso involuntário. Os

gânglios simpáticos, assim como os nervos pneumogástricos, estão frequentemente implicados. Defendemos, de forma enfática, a nossa Cura pela Vontade em todos os casos de febre intermitente e asma espasmódica. Existem pessoas que conseguem, se realmente o desejarem, cessar o tremor do seu sistema nervoso. A forma mais certa de falhar é acreditar que não se consegue. Mas acredite que pode — e então saberemos que conseguirá. Diversos remédios tidos por eficazes contra a asma são conhecidos pela classe médica, mas a realidade é que não existe cura segura exceto na regulação dos nervos pneumogástricos. Neles reside a farmacopeia de toda a vida divina, energia, sabedoria e saúde. A asma é uma perturbação periódica das forças pulmonares; por vezes é efeito de outras desordens, noutras atua como causa. Contudo, seja a sua asma causa ou consequência de outros males, recomendamos que a trate de forma periódica — ou seja, não tome qualquer medida até algumas horas ou minutos antes da recorrência dos sintomas. Nesse momento, exerça a sua Vontade com firmeza; caminhe com determinação; respire lenta, profunda e vigorosamente; e recupere a saúde.

IRRITAÇÃO DAS VIAS RESPIRATÓRIAS

A irritação pulmonar, acompanhada de tosse intensa, pode ser provocada por infusórios ou pequenos organismos que infestam as vias respiratórias. Estes causam inflamações, plantam os gérmenes da tuberculose e, por vezes, manifestam-se sob a forma de doenças cutâneas.
Remédio: Obter fósforo, dissolvê-lo em óleo, agitar e inalar o vapor uma vez por dia. Todas as noites, friccionar o peito, garganta e coluna com a seguinte mistura: óleos de âmbar e hortelã-verde, meia onça de cada; óleo doce e láudano, uma onça de cada; meio litro de álcool. Agitar para misturar bem. Aplicar generosamente com a mão após esfregar a pele com uma toalha seca.

DEBILITAÇÃO SANGUÍNEA

Esta condição, efeito de longas perturbações hepáticas e gástricas, é acompanhada de extrema fraqueza, cansaço, dores do lado direito, náuseas e perda de apetite.
Remédio: Misturar partes iguais de gordura de carneiro e goma de cânfora (cerca de 250 g de cada). Derreter primeiro a gordura em lume brando e adicionar a cânfora gradualmente até dissolver completamente. Por fim, acrescentar uma colher de sopa de pimenta vermelha e unir bem a mistura ao lume. Aplicar fria, com as mãos, em todas as partes do corpo do paciente — garganta, peito, costas, flancos, ancas, pernas, braços, pés e mãos — todas as manhãs.

Em seguida, envolver pés e mãos em panos de flanela. A alimentação deve consistir em pão de centeio bem torrado com algumas colheres de chocolate. Mistura de whisky e óleo de linhaça, em partes iguais e pequenas doses, pode ser benéfica. Três ou quatro vezes por semana, ingerir uma colher de chá de carvão de salgueiro em pó, misturado com um pouco de gin, óleo doce ou água morna. Ao aplicar a pomada, usar as mãos magneticamente. O paciente deve querer verdadeiramente curar-se.

DUODENO E INFLAMAÇÃO OCULAR

Quase todos os casos de inflamação ocular comum estão ligados a perturbações no estômago e duodeno. Mesmo com digestão normal, pode haver desregulação na fase em que a bílis se mistura com o quilo, e os nutrientes são preparados, pela ação magnética das glândulas mesentéricas, para assimilação pelo sangue.

Remédio: Cerca de 90 minutos após o almoço e jantar, tomar uma colher de sopa da seguinte tintura: raízes de mandrágora, ruibarbo e pimenta vermelha, um dracma de cada, em pó; colocar num litro de aguardente francesa, deixar repousar uma semana; adicionar depois um litro de água, agitar bem e tomar conforme indicado. Se estiver em viagem, leve consigo um frasco desta preparação. Lavar os olhos com leitelho sempre que possível ou esfregá-los com farinha de trigo-sarraceno. No entanto, sem uma mudança radical da alimentação, estes remédios não surtirão efeito.

Evitar carne ao pequeno-almoço e jantar, e reduzir ao mínimo o consumo de alimentos de origem animal. Nada de doces ou frutas ao jantar. E, acima de tudo, manter um espírito sereno. A todos os fumadores: abandonem imediatamente o uso do tabaco, sob juramento solene, para nunca mais o utilizarem.

PREVENÇÃO DA ESCARLATINA

Se suspeitar que uma criança ou familiar poderá desenvolver escarlatina, a melhor medida preventiva consiste em administrar três gotas de beladona diluídas num copo de vinho com água, três vezes ao dia. Queimar café no quarto duas vezes por dia e aplicar tratamento magnético conforme já indicado. Não permitir que o doente saia do quarto até que a inflamação das amígdalas e a febre tenham passado, e mesmo assim apenas quando o tempo estiver seco e ensolarado. Gargarejar com água morna, sal e vinagre. Dormir com a cabeça mais elevada do que o habitual. Se houver obstipação e debilidade geral, administrar uma colher de chá de óleo de rícino com um pouco de aguardente e água. Lavar o corpo com líquido refrescante ou untá-lo com óleo doce e aplicar massagens.

ASMA SECA E HÚMIDA

A única abordagem eficaz ao tratamento desta doença consiste em aplicar os remédios imediatamente antes de cada crise. O nervo pneumogástrico está envolvido; em nove décimos dos casos, a sua disfunção é a causa. A asma seca é distinta da húmida, e a asma paroxística difere de ambas. No entanto, o método terapêutico periódico deve ser uniforme: quando os sintomas forem leves, untar a superfície corporal com uma mistura de

uma colher de chá de óleo de cajepute em um litro de azeite, com álcool suficiente para unir os óleos; em seguida, praticar respiração lenta e profunda, expandindo os brônquios ao recuar a cabeça e os ombros. Usar a força de vontade. Vestir um colete de seda engraxada junto ao corpo. Manter a pele sempre limpa. Quando a respiração for mais difícil, inalar ligeiramente vapor de salitre.

ASMA ALÉRGICA (HAY ASTHMA)

As autoridades médicas talvez relutem em aceitar que esta forma de asma possa ser tratada pela coluna e rins. Propomos tentar. Infundir duas onças de beladona (hyoscyamus niger) em um litro de aguardente. Sempre que surgir ameaça de crise, aplicar um cataplasma de cebola embebido nesta tintura nas costas, opostas ao estômago. Algumas aplicações, associadas a exercícios respiratórios, poderão alcançar a cura.

HEMORRAGIA PULMONAR

Adotar os princípios da autocura e iniciar imediatamente a reforma pessoal. Obter resina de pinheiro e pimenta caiena, uma dracma de cada, moldar em pílulas de dois grãos. **Dose:** Uma pílula às dez da manhã ou após esforço físico significativo, e outra antes de deitar. De vez em quando, tomar uma colher de chá de azeite com um pouco de aguardente de sidra. Evitar doces e bebidas quentes. "Sê inteiro."

TRATAMENTO PARA CATARRO E TOSSE

Muitas pessoas sofrem de catarro, mau hálito ocasional, facilidade em constipar-se, muco seco e tosse persistente. Eliminar todos os alimentos e bebidas doces. Pode consumir ovos, desde que não sejam fritos ou cozidos em gordura animal; carnes no máximo duas vezes por semana. Os únicos remédios eficazes são: 1.º — Fósforo homeopático, três gotas num copo de água, duas horas entre doses, quando os sintomas forem graves; 2.º — Sumo de limão levemente adoçado, tomado todas as noites entre o jantar e o deitar. Quando os sintomas desaparecerem, continuar a usar sumo de limão esporadicamente, mas apenas durante o início do dia. O sistema digestivo e intestinal deve manter-se saudável por meio de massagens vigorosas. Evitar laxantes. Estas orientações cobrem muitos casos de catarro, salvo nos casos em que múltiplas doenças coexistem.

SENSIBILIDADE PULMONAR

Com um tratamento justo e sistemático dos pulmões nos seus estágios iniciais de perturbação, é possível evitar complicações futuras. Observar o período de maior desconforto — em que momento sente mais os pulmões? Quando se torna mais consciente do problema? Aplique o tratamento nesses momentos. Ao sair ou entrar em casa, manter sempre a boca fechada e respirar apenas pelo nariz, para aquecer o ar antes que este atinja os pulmões. Todos, doentes ou saudáveis, devem adotar esta prática.

ÉTER SULFÚRICO PARA SURDEZ

O novo tratamento para surdez, que tem despertado grande entusiasmo entre os médicos franceses, é há muito conhecido no nosso país. Consiste em aplicar éter sulfúrico no canal auditivo. Vários médicos, tanto na cidade como noutras localidades, utilizam-no isoladamente ou em combinação com glicerina. Segundo os últimos relatos de Paris, começa a haver consenso de que os efeitos deste remédio, embora significativos, têm sido sobrevalorizados.

ORIGEM E UTILIZAÇÃO DO PROBANG

O *probang* foi inventado por um cirurgião para empurrar até ao estômago substâncias que ficam alojadas na garganta ou no esófago. Trata-se, propriamente, de um instrumento cirúrgico. Recentemente, tem sido utilizado para tocar úlceras na traqueia — um método perigoso, que não deve ser adotado. Um pedaço flexível de barbas de baleia, com uma peça oval de marfim ou uma esponja fixada na extremidade, constitui o chamado *probang*.

REMEDIAR A DANÇA DE SÃO VITO

O melhor e mais simples tratamento para a Dança de São Vito, especialmente em jovens, é a água fria aliada ao magnetismo humano. A água deve ser aplicada diariamente em todo o corpo, através de um lençol molhado seguido de um banho de imersão. O magnetismo aplica-se por meio das mãos de outra pessoa, que deve friccionar rapidamente e por completo o corpo até o secar. Devem ainda realizar-se passes magnéticos desde a nuca e laterais do pescoço até às pontas dos dedos das mãos e dos pés. Preparar uma decocção com duas onças de raiz de mandrágora e meia onça de folhas de lobélia, fervendo em dois litros de água até reduzir a meio litro. Depois de fria, adicionar meio litro de aguardente e 225 g de açúcar.

Dose: Uma colher de chá antes do pequeno-almoço e do jantar. Ungir o corpo com óleo doce.

DOR NAS ARTICULAÇÕES

Nos casos em que as articulações se encontram doridas e rígidas, especialmente quando os ossos do pescoço e da parte posterior da cabeça apresentam sensibilidade ou afetação reumática, prescreve-se o seguinte paliativo: duas chávenas de aguardente comum, uma onça de láudano, uma dracma de óleo de hortelã-verde e duas onças de tintura de arnica. Misturar e aplicar com a mão sempre que a dor e as moléstias reumáticas se manifestarem.

CURAR O MAU HUMOR NAS CRIANÇAS

Uma mulher sensata, mãe de uma jovem família, ensinou os seus filhos, desde a mais tenra idade, a considerar o mau humor como uma perturbação a ser tratada com remédio. Tinha sempre pequenas doses preparadas, e os pequenos pacientes, sempre que se justificava, tomavam ruibarbo como antídoto à irritabilidade. Não era necessário aplicar castigos. Na mente deles, mau humor e ruibarbo tornaram-se, de forma inevitável, causa e efeito.

EFEITO DAS DOENÇAS NA VIDA HUMANA

Através de cálculos, observa-se que, de cada 1.000 indivíduos, 23 morrem à nascença; 277 devido à dentição, convulsões e vermes; 7 por sarampo; 2 mulheres durante o parto; 195 de tuberculose, asma e outras doenças crónicas; 250 de febre; 12 de apoplexia; e 41 de hidropisia. De outro ponto de vista, 200 morrem no primeiro ano de vida, 80 no segundo, 40 no terceiro e 24 no quarto; dentro dos primeiros oito anos de vida, 445 — quase metade — sucumbem à morte prematura.

REMEDIAR A MELANCOLIA E A MESQUINHEZ

Um correspondente escreveu: "Gostaria muito de obter um remédio para a seguinte condição: lentidão mental; incapacidade de estudar muito tempo sem adormecer; pensamentos confusos; alguma melancolia e, talvez, um certo grau de mesquinhez."
Remédio: Primeiramente, lavar o corpo todas as manhãs com água fria. Em segundo lugar, não consumir nada de origem animal ao pequeno-almoço, nem sequer manteiga ou leite. Em terceiro, fazer uma refeição leve no dia em que se pretenda ler ou meditar. Nunca tentar ler ou pensar logo após uma refeição copiosa. Escolher um único tema e concentrar sobre ele toda a força da Vontade, enquanto esta for positiva. Para combater a "mesquinhez", praticar exercício físico regular e meditar sobre a Terra do Verão. Que a vida diária seja guiada pelo amor fraternal, pela justiça ao próximo e pelos princípios da liberdade plena.

PÍLULAS CEFÁLICAS PARA A DOR DE CABEÇA

As Pílulas Cefálicas são eficazes contra dores de cabeça periódicas e nervosas, fraqueza crónica, indigestão e debilidade nervosa. Misturar em pó: pimenta vermelha, casca de *whitewood*, raiz de mandrágora e *Senecio aureus* (raiz da vida), meia dracma de cada. Formar pílulas de três grãos.

Dose: De uma a quatro pílulas à noite ou pela manhã, quando os sintomas forem intensos. No entanto, há um segredo simples e eficaz: o repouso absoluto do estômago é, em muitos

casos de doença aguda ou dispepsia, o melhor remédio. Não se deve ingerir qualquer alimento durante 24 horas, apenas beber um pouco de água.

REMEDIAR O CONSTIPAMENTO NASAL

Algumas pessoas constipam-se frequentemente na cabeça e sofrem de dores de ouvidos quase todas as noites de inverno, apesar de tomarem precauções. A explicação está na utilização de uma almofada demasiado mole, que permite à cabeça afundar-se, promovendo transpiração em torno do pescoço e ouvidos. Ao mudar de posição durante o sono, o ar frio atinge essas zonas suadas, tornando-as negativas, o que provoca a constipação e a neuralgia associada. A solução é usar uma almofada firme, que impeça a formação desse "vale quente".

MAU ODOR NAS NARINAS

Sintomas associados incluem sensação de peso na cabeça, pressão entre os olhos, espirros frequentes, alguma rouquidão, expetoração ocasional e descarga de muco fétido pela garganta. Estes sintomas surgem frequentemente associados a indigestão, febre, vermes, sarampo ou reumatismo.

Remédio: A alimentação é fundamental. Evitar manteiga salgada, carnes, molhos e doces após as refeições. O leite só deve ser consumido quando azedo. Recomendam-se papas de trigo, arroz, hominy, bolos e pudins de milho, e frutas cozidas. Como tratamento específico, aplicar compressa de água fria no pescoço à noite e tomar duches de água fria na cabeça e na zona atrás das orelhas todas as manhãs — antes de lavar o rosto. Para as narinas: misturar 20 grãos de cânfora e meia dracma de raiz de sangue (*blood-root*), ambos perfeitamente pulverizados. Usar uma pequena quantidade como rapé, duas a três vezes por dia.

CULTIVO DO OLFATO

As capacidades dos nervos simpáticos são quase ilimitadas. Os cinco sentidos — tato, paladar, olfato, audição e visão — são manifestações distintas dos gânglios simpáticos, inseparáveis das funções cerebrais. Cérebro e sistema nervoso devem estar em bom estado para que se possa intensificar os prazeres do olfato. Os nervos do olfato estendem-se pelas membranas das vias aéreas. Assim, "saborear" um odor é tão natural quanto "sentir" um som. Surdos conseguem, por vezes, "ouvir" e apreciar música. Índios americanos, antes da sua expulsão, distinguiam tribos e indivíduos pelo odor corporal. Animais como cães, raposas e cavalos têm um olfato extremamente apurado. Os que tomam rapé perdem os prazeres subtis deste sentido. Nervos doentes sentem apenas os odores mais repulsivos. Alguns médiuns comunicam com espíritos através de fragrâncias no ambiente. Há relatos de

clérigos ortodoxos que afirmam ter sentido o cheiro de "enxofre" — e não desconsideramos esse testemunho.

REMEDIAR A SURDEZ COMUM

Não se deve esperar que, em idade avançada, os sentidos se mantenham intatos. Muitos sofrem com a surdez por negligência durante constipações ou após febres. Quando a cera está seca, o tímpano intato, mas a audição deficiente, recomenda-se: um dracma de ácido nítrico, uma onça de água e um grão de fósforo; misturar e filtrar para uma colher de sopa de azeite queimado.

Dose: Uma gota em cada ouvido (ou apenas no ouvido afetado) todas as manhãs. Se a surdez resulta de constipação recente ou fadiga, o alívio pode ser obtido fumando lúpulo seco e forçando o vapor pela garganta até às passagens que conduzem ao ouvido. Caso a causa da surdez seja a secura da humidade natural no canal de Eustáquio, recomenda-se aplicar uma cebola assada, ainda quente, em cada ouvido, ou moldar argila macia, humedecê-la com saliva, e colocá-la na abertura de cada ouvido, fixando com algodão e uma ligadura. Estas aplicações devem ser feitas à noite.

ULCERAÇÃO DO OUVIDO

Um remédio eficaz para a ulceração crónica do ouvido encontra-se na vulgar *Hamamelis Virginica* (comumente chamada "hamamélia"), uma das mais benéficas produções da natureza. Preparar uma decocção forte com todas as partes finas da casca raspada do tronco da árvore. Ao concluir, a quantidade obtida não deve ultrapassar um copo de vinho; a esta decocção, adicionar um dracma de bórax e uma colher de sopa de natas, ficando pronta para uso ao fim de vinte e quatro horas. Embebedar algodão na solução e aplicar nos ouvidos todas as noites. Pela manhã, lavar bem o pescoço, atrás das orelhas e limpar cuidadosamente os orifícios antes de molhar o rosto e a testa.

GENGIVAS DETERIORADAS E DENTES SOLTOS

Existe uma preparação adequada à regeneração de gengivas atrofiadas: uma onça de casca de carvalho branco pulverizada, uma onça de goma de cânfora e um quarto de onça de folhas de lobélia. Deixar tudo em infusão durante uma semana em aguardente de sidra envelhecida. Lavar os dentes e gengivas com sabão puro utilizando uma escova macia e, em seguida, saturar as gengivas com a tintura clarificada. Este procedimento deve ser adotado imediatamente após cada refeição. Respirar pelo nariz tanto quanto possível, pois o ar frio ao passar sobre dentes e gengivas acelera a sua decomposição.

AUMENTO DA GLÂNDULA TIREOIDEIA

Um aumento indolente da glândula tiroideia é denominado "broncocele". Os estágios iniciais desta tumefação indolor podem ser controlados com o uso persistente de uma bateria eletromagnética em combinação com a imposição das mãos. Quando a glândula perde a sua elasticidade e endurece, estendendo-se pelos lados do pescoço e envolvendo os gânglios linfáticos, o efeito do magnetismo torna-se limitado. O iodo foi longamente utilizado por via interna para esta doença, mas com poucos benefícios, deixando antes sinais da sua inadequação. Nos estágios avançados, recomenda-se a aplicação frequente das mãos de um magnetizador, associada a banhos locais com óleo de cajepute misturado com clorofórmio e rum de louro.

TRATAMENTO PARA FERIDAS ANTIGAS

O melhor remédio geral de que temos conhecimento para doenças nos pés e tornozelos, com feridas que abrem e fecham ao longo de meses, é uma infusão preparada com folhas e raízes de *pokeberry*, casca de macieira brava ou *black Indian hemp*. Fazer um chá forte com qualquer uma destas plantas e usá-lo para lavar e limpar a zona afetada, com ou sem sabão. A cura será acelerada se a ferida for exposta à respiração de um cavalo, cão ou vaca. Se possível, deixar um cão dormir próximo, para que a sua respiração alcance as zonas lesionadas.

FERIDAS FEBRIS E TUMORES

Lavar a ferida todas as manhãs com a seguinte solução: quatro onças de casca interior de carvalho branco fervidas em um litro de água até reduzir a meio litro. Deixar arrefecer, engarrafar e adicionar uma onça de bórax em pequenos pedaços. Utilizar esta solução em cada aplicação. Para tumores em crescimento, aplicar o sumo fresco da bardana. Esmagar as folhas até obter fluido suficiente para saturar completamente a parte doente. Após esta aplicação, usar o magnetismo da própria mão, friccionando sempre de cima para baixo. Lavar as áreas irritadas com sabão puro e chá de linhaça, fazendo espuma; em seguida, polvilhar as partes afetadas com cal virgem fresca, pelo menos duas vezes ao dia.

MEDICAMENTO PARA ESCROFULOSE E ERISIPELA

Ninguém deve esperar curas miraculosas. As "expiações vicárias" são perigosas em teoria e impossíveis na prática. Cada um deve merecer individualmente a posse de qualquer bem. Assim, quem desejar curar-se de doenças eruptivas, comichões ou reumatismo salino, deve manter hábitos alimentares justos e moderados. Constituições cancerosas ou escrofulosas devem ser extremamente cuidadosas quanto aos sólidos e líquidos que consomem.

Além de orientações previamente dadas, sugerimos a seguinte bebida para indivíduos escrofulosos: oito onças de *díctamo de creta* das montanhas, *alazão amarelo*, *helénio* e raízes de *confrei ou consólida*; cinco onças de cascas de pinheiro-branco, cerejeira-brava e

noz-preta; duas onças de aparas de *guáiaco*, *íris azul* e raiz de alcaçuz. Misturar e colocar num recipiente de ferro, deixando em infusão durante uma semana em três litros de aguardente. Após este tempo, coar o líquido alcoólico e adicionar três galões de água; ferver lentamente durante um dia inteiro; juntar mais três galões de água e ferver tudo até reduzir a quase quatro litros. Coar imediatamente.

Após arrefecer completamente, adicionar meia onça de tintura muriática de ferro, juntar novamente o álcool filtrado e mais um litro de aguardente francesa de boa qualidade. Engarrafar hermeticamente. Esta preparação pode ser considerada um vinho medicinal. Pode ser diluída em água e adoçada com açúcar, conforme o gosto e a resistência do paciente. Sempre que houver sede, ou durante as refeições prescritas, este vinho terapêutico pode ser consumido. Até mesmo uma colher de sopa diluída em uma ou duas chávenas de água será útil.

Este tratamento deve prolongar-se por pelo menos um ano, com interrupções ocasionais. É indicado para várias condições cutâneas que indiciam uma predisposição cancerosa ou escrofulosa, sendo especialmente eficaz como bebida de suporte para constituições já afetadas por essas formações.

TRATAMENTO PARA ERISIPELA CRÓNICA

Esta enfermidade caracteriza-se por vermelhidão e inflamação da pele, acompanhadas de inchaço acentuado e sensação de pressão.

Remédio: O paciente deve tomar um banho de vapor diariamente, promovendo transpiração abundante — duas vezes ao dia se os sintomas forem intensos — até que a inflamação seja completamente expelida da cabeça e o equilíbrio do organismo restaurado. Mesmo quando os membros são afetados, deve manter-se o tratamento com suores diários e dieta adequada. Após o banho, repousar na cama bem coberto durante meia hora. Realizar passes magnéticos da cabeça para baixo, sobre mãos e pés. Beber um copo de leitelho todos os dias. A dieta deve excluir tanto alimentos de origem animal como frutíferos. Os cereais, sob a forma de papas, pão e pudins, são os mais adequados. A doença só é perigosa se se manifestar rapidamente no rosto e cabeça — casos em que nenhum remédio se compara ao magnetismo humano.

MEDICAMENTO PARA HUMOR CANCROSO (CANKER)

Milhares sofrem devido à degradação dos fluidos circulantes no sistema linfático. Quase todas as formas de cancro e escrofulose têm origem, primeiro, numa digestão deficiente e, segundo, na disfunção das funções linfáticas. O tratamento deve focar-se primordialmente nas funções nutritivas, e indiretamente nos vasos linfáticos de todo o corpo. A preparação mais conveniente que conhecemos é a seguinte: quatro onças de *Escutelária* (scullcap), seis onças de *Aralia racemosa* ou espinheiro americano, duas onças de *Café selvagem americano*

(genciana) e uma colher de sopa de cravinho em pó. Colocar todos os ingredientes num jarro com um litro de água e meio quilo de açúcar; tapar bem e deixar junto ao fogo durante três a quatro dias; depois, adicionar um litro da melhor aguardente. Esta mistura penetrará e revitalizará todo o sistema linfático.

Dose: Iniciar com menos de uma colher de chá, cerca de duas horas após o almoço e o jantar. Aumentar gradualmente até tolerar uma colher de sopa; nessa fase, adicionar mais aguardente, água e açúcar, conforme no início. Comer e beber o que melhor for tolerado. Levanta-te! Sê alegre!

ERUPÇÃO INTERMITENTE

Esta doença manifesta-se exclusivamente nas camadas inferiores da pele, aparecendo e desaparecendo em diferentes zonas do corpo. Por isso, é absurdo recorrer a xaropes "purificadores do sangue" como tratamento. O melhor método para tratar uma erupção simples e persistente consiste numa loção composta por *kino*, bórax e natas. Utilizar duas onças de bórax e duas dracmas de *kino*, cobrindo-os com meio litro de água da chuva, deixando repousar durante três dias. Em seguida, adicionar um quarto de litro de natas frescas — a mistura estará pronta ao fim de 24 horas.

Antes de aplicar, é necessário friccionar vigorosamente as zonas afetadas, provocando inflamação semelhante àquela que surge naturalmente após coçar intensamente. Depois, aplicar abundantemente a loção. A ardência, sensação de queimadura e inflamação subsequente serão breves, enquanto o processo de cura inicia-se de imediato. Poderá ser necessário repetir este tratamento todas as noites durante uma ou duas semanas, mas o remédio é praticamente certo para eliminar a causa subcutânea da erupção. Este tratamento é indicado para erupções simples com aspeto inflamatório.

CAUSA E CURA DA TINHA (HERPES CIRCINADO)

O nome técnico desta afeção é *herpes circinado*, mas os médicos não concordam quanto à sua origem. Através de observação cuidada, verificámos que as manchas circulares flutuam sobre um fluido transparente, o qual provoca irritação e descamação — um ácido salino destilado a partir de um estado doentio da membrana mucosa do aparelho digestivo.

Remédio: A base patológica da tinha é um estado erisipeloso dos fluidos e do sangue.
Assim, o sal deve ser completamente evitado. Rejeitar todos os alimentos com propriedades salinas marcantes. Este regime deve ser seguido ao longo da vida, sob pena de nunca se livrar das sementes patológicas da erisipela. Banhar a erupção com uma mistura de meia onça de bórax dissolvido em duas chávenas de água, uma quantidade idêntica de natas e cerca de cinquenta gotas de ácido sulfúrico. Aplicar duas a três vezes por dia.

USO DO ENXOFRE PARA A SARNA

Esta afeção cutânea foi suplantada por estados mórbidos como a erisipela. Com o aperfeiçoamento dos microscópios, foi descoberto que a sarna é causada por um organismo vivo que se aloja na pele. Esta descoberta remonta a 1812, por M. Gales, boticário do hospital Saint-Louis, em Paris. Experiências foram então conduzidas para encontrar o melhor agente destrutivo desse parasita. Descobriu-se que o ácaro da sarna sobrevive em água pura durante quatro horas; em água do mar durante três; na solução de Goulard durante uma hora; em óleos de rícino, amêndoas e azeite durante duas; em óleo de croton durante quatro; em água de cal durante 45 minutos; em vinagre ou álcool, 20 minutos; em essência de terebintina, nove minutos; em solução de potássio, seis minutos; em solução de arsénico, quatro minutos; em ácido sulfúrico, três minutos; em creosoto, morre instantaneamente; e sobre enxofre em pó, encontra-se morto no dia seguinte. Concluiu-se, portanto, que o enxofre é o remédio mais seguro e eficaz. Consideramos, no entanto, que o "organismo vivo" é uma consequência, e não a causa primária da doença cutânea.

EXCITABILIDADE INFANTIL E ERUPÇÕES

A cura natural para a excitabilidade nervosa nas crianças reside no desenvolvimento adequado dos temperamentos Nutritivo e Muscular. Para tal, é necessário evitar bebidas excitantes e alimentos aquecedores. Não se devem ingerir carnes, manteiga depois do pequeno-almoço, nem leite após o jantar. A dieta ideal inclui arroz, cevada, trigo integral, milho e, ocasionalmente, centeio. Pudins simples ou bolos à base destes cereais, acompanhados de frutas e bagas da estação, promovem o desenvolvimento corporal saudável. A atividade nervosa excessiva tende a diminuir com a entrada na puberdade. Para as erupções, recomenda-se uma loção forte feita com raízes, folhas e sementes de bardana (*Arctium lappa*), aplicada sobre as zonas irritadas uma ou duas vezes por semana. Muitas erupções do tipo urticária podem ser curadas com infusões de bardana aplicadas externamente. Quando outros tratamentos falharem, experimente este com confiança.

CURA PARA PRURIGO PRURITIS

Nas erupções papulosas, que se caracterizam inicialmente por elevações suaves da epiderme, a pele torna-se progressivamente doente. Quando não tratada na juventude, a condição estabelece-se de forma crónica, tornando-se difícil de controlar. O remédio mais prático consiste em partes iguais de essência de terebintina, óleo de sassafrás e óleo doce, unidos com álcool. Friccionar bem a mistura sobre as zonas com sintomas acentuados. Caso o ardor e a comichão sejam intensos, aplicar uma camada de natas por cima. A dieta não interfere significativamente, mas deve evitar-se o uso excessivo de sal.

ERUPÇÃO NERVOSA

O estado de muitos pacientes é descrito por uma senhora assim: "Há cerca de oito anos que sofro de uma erupção que aparece de forma violenta sempre que me aqueço ou fico

excitada — provocando palpitações na cabeça e inchaço facial. As crises duram cerca de dez minutos e são seguidas de tremores."

Remédio: Misturar meia onça de raiz de valeriana, uma onça de extrato de dente-de-leão, um dracma de pimenta caiena e uma colher de chá de casca de canela; triturar tudo e deixar em infusão em um quarto de litro de álcool puro durante dez dias. Depois, adicionar meio litro de água pura.

Dose: Trinta gotas num copo pequeno de água logo após uma crise, ou quando sentir o início dos arrepios nervosos. Evitar alimentos salgados e ingerir líquidos apenas quando tiver sede.

BOLHAS BRANCAS EM CRIANÇAS

Crianças com qualquer tipo de erisipela, escoriações, bolhas brancas, feridas ou tumores escrofulosos não devem dormir juntas, nem com crianças saudáveis, e muito menos com adultos. O magnetismo de um cão, especialmente um rafeiro ou de caça, é benéfico para crianças com estas condições; pode ser proveitoso oferecer um cão a uma criança escrofulosa para lhe fazer companhia durante o sono. A pele fresca de um gato (sem o animal), colocada sobre o inchaço branco, ou uma peça de carne fresca aplicada todas as noites sobre um tumor ou abcesso escrofuloso, ajudam a dissipar os vapores nocivos e a restaurar parcialmente o equilíbrio da saúde. A dieta e o magnetismo manual são os melhores remédios complementares.

VÍRUS DESENCADEADO POR UM ARRANHÃO

Ao observar cuidadosamente o caso de uma jovem, constatou-se que, em consequência de um pequeno arranhão no nervo superior do pé, um vírus escrofuloso e neuralgiforme espalhou-se (ou foi reativado) por todo o organismo. Em certos casos, um arranhão de alfinete ou uma picada de agulha — inicialmente impercetível — pode causar anos de sofrimento. Tal como uma ligeira desafinação pode arruinar a harmonia de um instrumento musical ou um grão de areia comprometer o funcionamento de um cronómetro, um pequeno dano nervoso pode desorganizar o equilíbrio de todo o corpo.

Remédio: Tomar um banho de vapor completo uma ou duas vezes por semana, a meio do dia. Nesse dia, a alimentação deve basear-se em papas ou sopas. Lavar ocasionalmente a zona afetada com uma solução fraca de amoníaco e um pouco de clorofórmio. Evitar alimentos salgados e praticar exercício ao ar livre com regularidade.

CURA PARA SARNA E IMPETIGO (TETTER)

Recebemos mais de uma centena de pedidos de tratamento para doenças eruptivas diversas

— sarna, impetigo, erupções cutâneas, prurido dos barbeiros, reumatismo salino, entre outras.

Remédio geral: Evitar completamente carne de porco, alimentos salgados e pimenta preta. Sopas são benéficas, mas molhos e gorduras são prejudiciais. Não consumir manteiga após o pequeno-almoço. Beber leitelho em abundância. Para uso externo, preparar a seguinte loção: meio litro de azeite, duas onças de óleo de hortelã-verde, uma colher de chá de essência bruta de terebintina e dez grãos de *hartshorn* (amónio volátil), bem misturados nas claras batidas de seis ovos. Agitar antes de cada aplicação na pele afetada.

PITÍRIASE, OU ERUPÇÃO VERMELHA E ÁSPERA

A pele, inicialmente apenas vermelha e áspera, adquire rapidamente um aspeto farináceo ou escamoso. À medida que as escamas se formam e se destacam repetidamente, o processo de descamação torna-se rápido e incómodo.

Remédio: Tomar partes iguais de hamamélia (*Hamamelis virginica*) e casca de nogueira cinzenta (*Juglans cinerea*), fervê-las com banha fresca até obter a consistência de pomada. Aplicar uma vez por dia. Consumir muitos tomates, abster-se de alimentos de origem animal e evitar o sal.

CAUSA E CURA DAS SARDAS

Investigadores científicos deram o nome de *ephelis* às sardas, o que consideramos adequado, pois é evidente que os raios diretos do sol produzem estas manchas acastanhadas ou escurecidas, que aparecem na pele de pessoas com determinados temperamentos e cuja saúde não se encontra perfeita. A pele oxida-se em pontos específicos, formando as sardas ou *ephelis*, como sabiamente as denominavam os antigos.

Remédio: O tratamento consiste em uma solução de fósforo e ácido acético: doze grãos de fósforo dissolvidos numa onça de ácido. Primeiro, dissolver o fósforo na menor quantidade possível de azeite, e só depois adicionar o ácido acético. Manter esta preparação bem fechada. Antes da aplicação, cobrir levemente a pele com leite e só então aplicar a solução. Deve-se ter grande cuidado para evitar contato com olhos ou boca. A exposição direta ao sol após a aplicação é prejudicial. Uma aplicação diária é suficiente.

VERMES SOB A PELE

Flavius, estudante, escreve: "Durante um ano senti uma picada, sensação de ardor e desconforto doloroso acima da extremidade externa da sobrancelha direita, estendendo-se até ao cabelo. Estudo prolongado piora os sintomas, embora por vezes piorem sem razão aparente, culminando numa erupção na parte superior da área afetada."

Causa: Trata-se de uma ação doentia ou obstrução, que gera elementos de *scabies vernicularis;* contudo, a saúde geral e a atividade nervosa nessa região impedem que se desenvolva algo mais grave do que uma ferida.

Remédio: Aplicar sal fino humedecido com essência de terebintina e usar uma bateria eletromagnética algumas vezes.

FACE, MÃOS E LÁBIOS GRETADOS

As farmácias cobram valores elevados por preparações "canforadas" que podem ser feitas em casa com poucos recursos. No tempo frio, sobretudo em dias de vento, os lábios racham e sangram, e as mãos dos trabalhadores ao ar livre tornam-se ásperas e doridas. É prudente dispor de um remédio simples.

Remédio: Derreter partes iguais de sebo de carneiro fresco e goma de cânfora num recipiente metálico, em lume brando. Mexer bem para combinar as substâncias. Esta preparação, que pode ser designada como "gelo de cânfora" ou "bolo de cânfora", deve ser conservada num frasco prático e usada generosamente sempre que necessário.

CICATRIZ NO ROSTO

Não há cura conhecida para uma cicatriz no rosto. Contudo, é preferível estar grato por não se tratar de uma doença, e esquecer a mancha com alegria ao longo da vida. No renascimento, o rosto será belo, livre de acidentes, máculas ou imperfeições. A verdadeira beleza advém das afeições espirituais puras e de estados mentais harmoniosos. Sem estas qualidades internas, até o rosto mais atraente se degrada com o tempo. Devem ser proibidas as desfigurações voluntárias. As tatuagens, muito comuns entre marinheiros, têm causado desde a perda de membros até à morte, segundo relatórios do Inspetor-Geral de Saúde da marinha francesa.

CANCRO CURADO COM ÁCIDO NITRO-MURIÁTICO

Um ourives, que apresentava um nódulo canceroso na face, ao dissolver ouro em ácido nitro-muriático, esfregou acidentalmente a área afetada com os dedos impregnados e notou rápida mudança no aspeto da lesão, que acabou por desaparecer. O Dr. Recamier, suspeitando da eficácia da substância, repetiu a experiência com sucesso, revelando assim um novo cáustico para afeções cancerosas. A proporção é uma onça do ácido para seis grãos de clorureto de ouro.

CONFISSÕES DE UM MÉDICO DE CANCRO

A maioria dos emplastros vegetais para cancro contém substâncias minerais. Um inclui arsénico e enxofre com folhas de ranúnculo ou pé de ouro (*crow-foot)* e clara de ovo; outro,

arsénico e extrato de cicuta (conium); outro, sulfato de zinco com sanguinária (*blood-root);* há ainda os de potassa ou raízes de erva de passarinho (*poke)* e ruibarbo selvagem ou alazão amarelo (*yellow dock).* Um pó famoso contém arsénico, carvão vegetal e cinábrio. O acetato de cobre misturado com extratos vegetais também é usado. Atualmente, o cloreto de zinco, misturado com sanguinária (*blood-root),* é o mais confiável, sendo usado para necrosar tumores e fazê-los desprender. Este método é praticado há mais de cem anos.

NATUREZA E CURA DA ESCARLATINA

Diversas mães solicitaram remédios para tratar a escarlatina nas crianças. Conhecida também por *scarlatina*, é uma doença contagiosa primaveril. Sarampo, papeira e varicela são, de igual modo, evitáveis. A causa reside na acumulação de toxinas no sangue, resultado de dietas estimulantes no inverno sem adaptação às mudanças de estação. Os sintomas incluem inchaço facial, erupções vermelhas em placas, náuseas, febre, fadiga, vómitos, pulso fraco e dificuldades respiratórias.

Prevenção: Durante os quarenta dias de transição entre o fim do inverno e o início da primavera, reduzir a quantidade e a intensidade dos alimentos. Evitar carnes, leite, manteiga e molhos. Dar fruta, pão e pudins simples.

Tratamento: Suspender a alimentação à primeira suspeita da doença. Administrar clisteres de água morna duas ou três vezes no primeiro dia. Friccionar braços e pernas com água quente com mostarda e embrulhá-los em flanela. Repetir este processo diariamente. Se a garganta mostrar sinais de difteria, aplicar compressas de bife fresco ao pescoço e trocar com frequência. Este método, aliado à homeopatia, é geralmente eficaz. Massajar os intestinos e segurar as mãos e pés do doente após os clisteres. Afastar médicos de escola antiga e pregadores conservadores.

ORIGEM E FILOSOFIA DAS FEBRES

Um estado positivo do sangue é a melhor defesa contra todo o tipo de febre. A febre entra pelo ar inalado, contaminando o sangue. O frio instala-se e o calor vital é expelido para a superfície. M. Roy descobriu que a febre comum na Argélia provém da argila rica em fósforo das regiões vulcânicas, que ao interagir com o amoníaco do orvalho gera vapores nocivos. Testando esta teoria, ele recriou tal atmosfera e apresentou todos os sintomas da febre africana.

FEBRE CONTINUADA E EXAUSTIVA

Os sinais de uma febre de tipo tifoide incluem: náuseas, sensação de vazio no estômago, pele seca e quente, dores de cabeça frequentes, dores ósseas, cansaço nos membros, língua seca de manhã com revestimento esbranquiçado, fraqueza e tremores ao andar, intestinos presos ou ligeiramente soltos.

REMEDIAR — Para esta condição, não conhecemos nada que se compare ao banho de vapor diário, acompanhado de manipulações magnéticas em todo o corpo. É um erro consumir qualquer alimento após o jantar. Para essa refeição, recomenda-se uma porção de papas (cerca de meio litro), feitas com farinha de milho e farinha de Graham, ou arroz, em partes quase iguais, bem fervidas em água. Leite, açúcar, carne salgada, peixe, queijo, bolos, tartes, pudins e semelhantes devem ser totalmente evitados.

É essencial trabalhar para gerar força no sistema vital; sem isso, o organismo não conseguirá resistir à febre. À medida que a náusea, a fraqueza e os tremores desaparecerem, permita que o seu apetite e bom senso escolham a alimentação mais adequada e agradável. A cada dois dias, beba meio litro de chá de raiz branca (*pleurisy root*). Mantenha-se esperançoso; o dia da libertação está próximo.

DOENÇAS DOS OLHOS

Fraqueza subtil da visão

Referimo-nos aqui a uma forma muito comum de fraqueza visual. Os olhos afetados apresentam debilidade nas membranas posteriores e nas artérias ciliares. Toda a túnica nervosa da parte posterior do globo ocular encontra-se em estado aquoso e enfraquecido. Os processos ciliares, tanto nervosos como vasculares, estão desmagnetizados e sem energia.

O pigmento negro do olho (*pigmentum nigrum*) é produzido pela ação conjunta das artérias ciliares e dos respetivos nervos, mas nesta condição, a sua formação é deficiente e lenta. Como resultado, os olhos não conseguem refletir nem absorver a luz adequadamente, o que explica tanto a inflamação oculta como a fraqueza ao ler. Não se encontra patologia nos ligamentos, na membrana coróide nem no nervo ótico, e o organismo, de forma geral, encontra-se em estado funcional aceitável.

Causas e sintomas — Em síntese, afirmamos que a causa mais comum da fraqueza ocular reside na perda da vitalidade magnética necessária dos processos ciliares. Esta condição pode ter origem em exposição prolongada ao sol, como durante a observação de um eclipse. **Remédio:** As partes afetadas não podem ser alcançadas por lavagens nem por tratamento interno. O único método eficaz é magnético. O equilíbrio deve ser restaurado com a ajuda das mãos humanas e, se possível, com o uso de uma bateria eletromagnética. Aplicar o polo negativo alternadamente atrás das orelhas e colocar o polo positivo num recipiente com água, onde se deve mergulhar a parte superior do rosto do paciente, durante vinte minutos todas as noites.

Em casos de maior necessidade económica, a bateria pode ser substituída por manipulações vigorosas do rosto, pescoço e testa, seguidas da aplicação de uma compressa atrás das orelhas com clara de ovo, cal virgem em pó e óxido negro de manganês. Durante inflamações

intensas, humedecer a compressa com ácido sulfúrico diluído. Preparar uma nova aplicação diariamente, ou mais vezes, conforme a gravidade. Este tratamento será eficaz apenas se conjugado com manipulação humana. Se houver possibilidade de um médium curador colaborar, a recuperação será mais rápida e agradável. É também fundamental que a digestão seja eficaz — qualquer má assimilação alimentar compromete o êxito. Coma o necessário, não apenas o que deseja. "Só os puros são livres. O caminho do transgressor é árduo."

OLHOS FRACOS OU COM FERIDAS CRÓNICAS

Siga as orientações higiénicas e as regras gerais de saúde recomendadas para doenças eruptivas. Todas as manhãs, aplicar água fria na nuca e atrás das orelhas, antes de lavar o rosto como habitual. As manipulações nas têmporas são muito úteis, especialmente ao deitar.

Depois de secar completamente a zona após a lavagem, banhar os olhos com quatro colheres de sopa de leite doce, em que se misturou meia colher de chá de láudano. Este tratamento serve também para olhos lacrimejantes, substituindo-se, neste caso, o leite por água tépida.

VISÃO TURVA OU ENFRAQUECIDA

Em todas as afeções oculares, o paciente deve abster-se de alimentos salgados e de bicarbonato de sódio (*saleratus*), pois são irritantes tóxicos para membranas sensíveis e para o fígado. Se houver desejo por sal, pode-se colocar uma pequena quantidade na língua, mas não deve ser engolido em excesso. Muitas doenças oculares com origem em inflamações podem ser curadas com a eliminação de sal e álcalis da alimentação.

Evitar pão, manteiga e carnes salgadas. Peixe fresco será de difícil digestão e deve ser evitado. São recomendados ovos, fruta cozida e legumes. Em simultâneo, aplicar magnetismo humano da cabeça aos pés. O corpo doente deve ser friccionado como um tratador faz aos seus cavalos de estimação. Preparar uma infusão de *blood-root* (*Sanguinaria canadensis*) e usar para lavar os olhos duas a três vezes por dia.

OFTALMIA OU INFLAMAÇÃO OCULAR

Esta dolorosa inflamação é geralmente causada por vento frio, poeira ou outro agente externo. Inicia-se com uma rede de vasos sanguíneos na conjuntiva do globo ocular ou das pálpebras. As pálpebras ficam inchadas e sensíveis; a vermelhidão alarga-se por toda a conjuntiva; aumenta a secreção lacrimal e há intolerância à luz.

A dor é constante, acompanhada de sensação de areia debaixo das pálpebras, prurido e calor intenso. À noite, forma-se matéria viscosa que cola as pálpebras.

Remédio: A doença pode começar num olho e passar ao outro em poucos dias. Casos leves resolvem-se por si ou com um purgante, dieta restrita e repouso em local escuro. Aplicações locais úteis incluem: decocção morna e filtrada de folhas de papoila, ou uma dracma de tintura de ópio em oito onças de água destilada. Limpar o olho com mistura morna de leite e água.

PARALISIA E CEGUEIRA TOTAL

A cegueira pode ser sintomática, resultando de sofrimentos físicos e afetando o estrato médio do cérebro. Embora o nervo ótico esteja parcialmente paralisado, é possível aplicar métodos restauradores.

Remédio: Ao acordar, manter a cabeça baixa e pedir a alguém que derrame, a partir de uma altura de cerca de um metro, um litro ou mais de água fria sobre a nuca, atrás das orelhas e na base do cérebro. Repetir até surgir erupção ou furúnculos na zona, ou até os olhos se tornarem mais sensíveis à luz. Nesse momento, iniciar sessões de magnetismo manual, com manipulação do pescoço, têmporas, olhos, base do crânio, rosto e ombros.

VISÃO OBLIQUA (OBLIQUIDADE VISUAL)

Mesmo com boa acuidade visual, pode haver desvio ocular. O alívio com métodos artificiais é limitado. O tiro com arco é excelente para treinar a visão. Boliche e bilhar são prejudiciais.

Certos tipos de óculos, usados por pessoas com visão fraca ou em início de presbiopia, ajudam a corrigir esse defeito. O magnetismo manual pode ser útil. Evitar leitura noturna e olhar sempre diretamente para os objetos, exercitando a Vontade.

MANCHAS, "TEIAS" E OUTROS DISTÚRBIOS VISUAIS

A causa destes sintomas está geralmente ligada a um estado letárgico do fígado, com repercussões no baço e nos rins.

Remédio: A região direita do abdómen deve ser vigorosamente pressionada, massageada e, por vezes, ligeiramente percutida todas as manhãs, para estimular os intestinos e rins a funcionarem com regularidade. A lentidão intestinal pode causar a perceção de "manchas" diante dos olhos e episódios ocasionais de cegueira. A visão depende quase inteiramente da saúde do sistema nervoso.

MANCHAS BRANCAS NAS PÁLPEBRAS

Remédio: Devem ser tratadas como sinais ou verrugas. Amarrar um fio de cabelo ou linha

apertadamente na base da excrescência. Ao cortar a circulação capilar e interromper o fluxo de energia nervosa, a mancha torna-se um corpo estranho, seca e cai. Pode ser necessário manter o fio durante vários dias. Caso não seja possível atar na base, usar uma agulha para passar o fio através da excrescência, deixando as duas extremidades com cerca de dois centímetros. Movimentar suavemente o fio de vez em quando para permitir a drenagem do conteúdo da mancha, verruga ou sinal.

O OLHO E A MENTE

A mente, tal como o olho, ajusta-se a objetos próximos e distantes. Um relojoeiro encontrará mais facilmente um dente quebrado num cronómetro do que o capitão, enquanto o capitão avistará uma vela no horizonte antes de o artesão a perceber. Fisiologistas e metafísicos observam os mesmos objetos com ajustes focais distintos.

LAVAGEM PARA OLHOS INFLAMADOS POR SIMPATIA

Preparar uma infusão forte com uma boa porção de casca de *bayberry* (*Myrica cerifera*, não confundir com *barberry*). Deixar arrefecer e lavar as pálpebras com esta solução à noite e de manhã.

Se houver granulações nas pálpebras, resultado de inflamação, misturar partes iguais de sal fino e ácido cítrico (meia colher de chá de cada) com clara de ovo. Aplicar esta mistura como compressa ocular todas as noites. Usar sempre uma nova preparação.

Se houver comichão intensa nas pálpebras, usar água de terebintina, obtida ao deitar água da chuva sobre goma bruta de pinheiro (seis onças de goma para cerca de 250 ml de água morna). Deixar repousar dois ou três dias antes de usar.

Evitar completamente alimentos salgados.
Se ocorrer perda temporária da visão, será necessário reanimar a energia nervosa do olho funcional através de magnetismo manual. Aplicar água fria na nuca diariamente ajuda como tónico, mas não substitui o magnetismo.

Lembra-te: há um arco-íris em cada olho — a íris, a membrana colorida em torno da pupila. Quando a luz atinge o ângulo correto, esse "arco-íris" torna-se visível. Que promessa ele traz?

ALIMENTAÇÃO NUTRITIVA PARA DOENTES

Segundo o *Eclectic Journal*, a alimentação pode incluir sopa de legumes feita com nabos, batatas, arroz, trigo partido ou centeio, com pequenas porções de carne magra seca. O doente pode ingerir um copo pequeno (cerca de 75 ml), três a cinco vezes por dia. Também

são recomendados ovos escalfados, pão torrado com ovo, café de pão, papas de trigo ou centeio, e outras papas de cereais.

BEBIDA AGRADÁVEL PARA DOENTES

Receita: 750 g de açúcar branco, duas colheres de sopa de fermento de cerveja em quatro litros de água. Deixar fermentar num local morno, coar e engarrafar. Conservar em local fresco. Consumir apenas a partir do dia seguinte à preparação, quando bem selado.

CATAPLASMAS PARA FERIDAS E LESÕES

Podem ser feitos com ulmeiro viscoso (*slippery elm*), sementes de linho, pão com leite, entre outros. Misturar o ingrediente escolhido com água fervente até obter consistência pastosa. Aplicar sobre um pano limpo e colocar na área afetada, protegendo com seda engraxada.

COMPRESSAS HÚMIDAS PARA FERIDAS

Muito utilizadas por cirurgiões modernos, consistem em panos de algodão ou linho, dobrados e humedecidos com água fria ou morna. Aplicar sobre a lesão e trocar com frequência para manter a humidade. Cobrir com seda engraxada.

CURA RÁPIDA PARA QUEIMADURAS

Segundo a *Gazette Médicale* de França, o carvão revelou-se eficaz para queimaduras. Aplicar carvão frio diretamente sobre a queimadura alivia imediatamente a dor. Manter durante cerca de uma hora para promover a cicatrização.
O remédio mais doloroso, mas também mais eficaz, é a tintura de lobélia, usada na concentração máxima tolerada.

TRATAMENTO PARA FERIDAS ENVENENADAS

Um seguidor de Hahnemann recomenda calor seco aplicado à distância para mordidas de animais venenosos. Um ferro em brasa ou carvão incandescente deve ser aproximado da ferida (sem causar queimadura), até que o paciente comece a tremer ou esticar-se. A aplicação pode durar até uma hora, se suportável, ou até cessarem os efeitos do veneno.

MISTURA EXCELENTE PARA QUEIMADURAS

Misturar duas partes de colódio com uma de óleo de rícino. Aplicar com pincel de pêlo de camelo. Esta mistura cria uma película protetora indolor que isola a área da exposição ao ar. Pode manter-se até iniciar a supuração, momento em que um cataplasma leve de pão e água

ajudará a removê-la. Se surgirem fissuras na película, aplicar nova camada. Duas aplicações nos dois primeiros dias são, geralmente, suficientes.

REMEDIAR O ENVENENAMENTO POR FÓSFORO

Com o aumento dos casos de envenenamento por fósforo — devido à popularização dos fósforos químicos — é essencial conhecer o melhor antídoto. Segundo a revista médica alemã *Medizinisch-Chirurgische Monatschrift*, a magnésia calcinada é o melhor tratamento, conforme experimentado extensivamente pelos doutores Antonelli e Borsarelli.

ENVENENAMENTO POR FÓSFORO

Em casos de envenenamento por fósforo, ou por qualquer substância que contenha esse metalóide, deve-se evitar a administração de substâncias gordurosas, pois, longe de atenuar os efeitos do veneno, estas aumentam a sua potência e facilitam a sua difusão. Recomenda-se a administração de magnésia calcinada em grandes quantidades, suspensa em água previamente fervida.

Nos casos de disúria causada por fósforo, o melhor remédio é o acetato de potássio. Todas as bebidas mucilaginosas dadas ao paciente devem ser preparadas com água fervida, para conterem o mínimo possível de ar atmosférico.

ANTÍDOTO PARA ESTRICNINA

O tanino, que retém a nicotina, combina-se também com quase todos os outros alcaloides. Kursak recomenda-o como antídoto para a estricnina, na proporção de sessenta grãos de noz-de-galha para cada grão de alcaloide. Qualquer substância vegetal adstringente disponível pode substituir o tanino, como as glândulas ou a casca do carvalho e do castanheiro. Devem evitar-se ácidos e álcool, pois estes dissolvem o veneno.

RESULTADO DE UM VÓMITO BEM-SUCEDIDO

Uma criança pequena ficou com um caroço de cereja entalado no nariz. Como os esforços do médico local falharam, recorreu-se ao barbeiro da aldeia, também curandeiro. Ele administrou um poderoso emético e, no momento em que o vómito se iniciava, cobriu firmemente a boca da criança com um lenço. Ou pela pressão dos conteúdos estomacais ou pelo ar expirado, o caroço foi expelido e caiu no chão.

ENGOLIR LAGARTOS, SAPOS E RÃS

O doutor sueco Bertholin relata o caso de uma mulher de trinta anos que, após beber água

de um lago, começou a sentir movimentos estranhos no estômago. Um médico receitou-lhe orvietano em decocção de fumária. Pouco depois, vomitou três sapos e duas lagartixas. Na primavera seguinte, com novos sintomas, foi-lhe administrado aloés e pedra-bezoar, e vomitou três rãs fêmeas seguidas da sua prole. No inverno seguinte, vomitou mais cinco rãs vivas. Em sete anos, expulsou cerca de oitenta. Bertholin afirma tê-las ouvido coaxar-lhe no estômago.

ENVENENAMENTO POR SALITRE (NITRATO DE POTÁSSIO)

Este veneno provoca sintomas violentos e pode agir com rapidez fatal. Eméticos irritantes são perigosos. Contudo, deve-se induzir vómito imediatamente com ingestão contínua de bebidas mucilaginosas como chá de sementes de linho, água gomosa, leite desnatado, óleo doce, água de cevada ou infusão de ulmeiro viscoso. Após a expulsão do veneno, o paciente deve alimentar-se com quantidades reduzidas dos alimentos mais simples.

ENVENENAMENTO POR LIXÍVIA DE CINZA

A mistura de vinagre e lixívia forma acetato de potássio; a de óleo e lixívia, sabão. Assim, se alguém ingerir lixívia por engano, o antídoto imediato é uma grande dose de óleo doce ou vinagre. Nas 24 horas seguintes, administrar infusão de sementes de linho em abundância, quase sem qualquer alimento, e aplicar compressas frias no estômago e abdómen.

VENENO DE ABELHAS OU SERPENTES

Para picadas de criaturas venenosas — abelhas, serpentes, aranhas ou gafanhotos — misturar pólvora com óleo doce (ou banha), apenas o suficiente para fazer aderir os grãos, e aplicar imediatamente sobre a picada. Mudar o cataplasma várias vezes ao longo do dia.

PESSOAS ATINGIDAS POR RAIO

Nunca se deve aplicar corrente magnética em pessoas atingidas por raio. Desapertar imediatamente a roupa, permitindo a livre circulação de ar aos pulmões e ao sangue, e lançar baldes de água fria sobre o corpo. Tentar respiração artificial — isto é, soprar pela boca do paciente e pressionar o peito logo após a inspiração. Friccionar vigorosamente mãos e pés.

PURIFICAÇÃO DO AR VICIADO

Quando houver mau odor (exceto de tabaco) num quarto de doente ou outro local, queimar alguns grãos de café torrado (não queimado). O cheiro desagradável desaparecerá rapidamente. O mesmo método pode ser usado em roupas e vasilhames. A eficácia surpreenderá quem nunca o experimentou.

REMOÇÃO DE PELOS INDESEJADOS

Por vezes, surgem pelos em zonas onde a natureza não os previu, o que pode causar desconforto. Cada pelo é envolvido por uma bainha translúcida e contém um canal por onde circulam os fluidos de crescimento. Para remover definitivamente o pelo, é necessário destruir esse canal nutritivo — tarefa difícil sem lesar a pele.

Remédio: Aplicar o princípio ativo do *Colchicum* (extrato alcaloide), humedecido em vinagre fraco, sobre a pele previamente barbeada. Cobrir com adesivo (tipo *court-plaster*). Reaplicar várias vezes, mantendo a área isolada do ar. E sobretudo, confiar no tempo — "o embelezador dos mortos, adornador das ruínas, consolador e único curador das feridas do coração".

RESTAURAÇÃO DO CABELO

Misturar: um dracma de tintura de cantárides, oito onças de água de flor de laranjeira, meio dracma de acetato de chumbo e três quartos de onça de enxofre. Agitar bem antes de usar. Aplicar sobre o couro cabeludo cuidadosamente penteado com pente de chumbo, à noite. Lavar de manhã com bastante água e um pouco de sabão. Se o uso de cabelo comprido causar dores de cabeça, deve ser cortado. A perda precoce de cabelo deve-se, por vezes, a depósitos alcalinos, que podem ser removidos lavando regularmente com água acidificada (10 gotas de ácido sulfúrico em meio litro de água da chuva).

TÓNICO CAPILAR EFICAZ

Recomendado pela "Anjo do Lar" e aprovado pela experiência: uma onça de acetato de chumbo, uma onça de enxofre em laca, meia onça de óleo de bergamota, uma chávena de rum de louro e uma colher de chá de sal. Dissolver o óleo de bergamota em meia chávena de álcool e juntar todos os ingredientes a quatro litros de água da chuva. Engarrafar bem. Usar diariamente, friccionando vigorosamente o couro cabeludo.

COMO LAVAR A BOCA

Limpar bem a língua e os dentes antes do pequeno-almoço e após o jantar. Este simples hábito refrescará todo o corpo. A estrutura dentária humana não é afetada pelo clima. As causas principais da deterioração dentária residem nos pulmões mal ventilados e nos vapores tóxicos do duodeno doente, resultado de má digestão. A má respiração é uma das principais causas de dentes fracos.

ORIGEM DO SABOR AMARGO E DOCE

O Dr. W. Herschel descobriu que a mistura de nitrato de prata (cáustico lunar) com hipossulfito de sódio — ambos de sabor amargo — resulta na substância mais doce

conhecida. Tal demonstra que os sabores não são propriedades intrínsecas dos materiais, mas dependem da proporção das substâncias que os compõem.

SAPATOS FINOS E PÉS MOLHADOS

É inútil insistir ou moralizar sobre esta causa frequente de sofrimento feminino. Milhares de jovens passam da adolescência ao túmulo — muitas vezes não sem antes trazer ao mundo uma criança débil — por hábito de usar sapatos de sola fina.
Remédio: Adquirir sabedoria, praticar exercício, respirar ar puro em abundância, calçar sapatos confortáveis com sola espessa e melhorar o estilo de vestuário.

CEBOLAS E SIDRA COMO MEDICAMENTOS

As cebolas, raízes populares, estão repletas de propriedades medicinais. O suco da cebola é capaz de alterar ou neutralizar o magnetismo de uma agulha de bússola. Desde cedo, o instinto humano levou ao uso de cebolas em cataplasmas. Quanto à sidra (vinho de maçã), não a consideramos adequada como bebida comum; embora, por vezes, possa ter efeito antibilioso ou laxante, geralmente tem o efeito oposto.

ORIGEM DA COLUNA VERTEBRAL HUMANA

A medula espinhal representa a continuidade do mundo dos mamíferos na estrutura humana. As colunas vertebrais existiram durante eras na esfera orgânica antes do aparecimento do cérebro. Pode afirmar-se, com maior rigor, que o cérebro é formado por uma multiplicidade de medulas espinhais reunidas.

BOLHA NA PALMA COMO REMÉDIO UNIVERSAL

O Scientific American defende um novo método terapêutico que, segundo afirma, supera todas as correntes médicas conhecidas, da homeopatia à hidroterapia. A proposta consiste em criar uma bolha na palma da mão, não com substâncias cáusticas como a cantaridina, mas através de fricção vigorosa acompanhada de contração e extensão dos músculos.
Se o processo provocar transpiração sensível entre as clavículas e acima das sobrancelhas, tanto melhor. Qualquer objeto sólido pode ser usado para a fricção — sendo os cabos de ferramentas os mais eficazes, especialmente os de enxadas e arados.

Esta prática produz efeitos semelhantes aos dos medicamentos da farmacopeia, com maior eficácia. Atua como opiáceo sem efeitos colaterais, como tónico muscular e estimulante do apetite. É considerada melhor que o óleo de fígado de bacalhau contra a tuberculose inicial, e eficaz contra dispepsia, icterícia e doenças crónicas.

Também tem aplicação no domínio psicológico: um homem deprimido, que sinta o peso da

vida e a sombra do desespero, verá, ao empunhar o cabo de uma enxada e provocar uma bolha na palma, o seu ânimo renovado. A natureza revelar-se-á mais bela, a esperança reacender-se-á. Este método é gratuito, curativo e preventivo — até contra a pobreza.

ANTÍDOTO CONTRA A PUTREFAÇÃO

Em doenças malignas, há uma tendência acelerada para a putrefação, que pode ser travada com o uso de antissépticos sólidos ou voláteis. Entre os mais eficazes estão: ácido acético, sulfato de ferro, sublimado corrosivo, sulfato de cobre, creosoto, cloro, acetato de ferro, cloreto de cal, soda, álcool e quinino.

Em casas contaminadas por doenças infeciosas (como a varíola), recomenda-se a queima constante de uma lâmpada de cloro, cujos vapores purificam o ar e evitam a decomposição.

USO MEDICINAL DA ÁGUA

A temperatura da água é essencial no seu efeito terapêutico. A água fria (entre 0°C e 16°C) é rica em eletricidade; a água quente (entre 37°C e 60°C), rica em magnetismo. Eis a escala:

- Fria: 0–16°C
- Fresca: 16–21°C
- Temperada: 21–27°C
- Morna: 27–29°C
- Quente: 29–37°C
- Vapor: 43–60°C

Priesnitz, o pai da hidroterapia, usava exclusivamente água fria, mas os seus sucessores aperfeiçoaram o método, combinando-o com exercício e magnetismo. Em regra, os pacientes saem dos institutos com melhor aspeto e renovada esperança. A água é, sem dúvida, um poderoso agente preventivo.

DOENÇAS NERVOSAS E CONVULSIVAS

Estas doenças podem ser curadas com atenção disciplinada a quatro elementos: alimentação, água, ar e magnetismo. À noite, após lavar os pés com água fria, aplicar placas de zinco e cobre. A força de vontade e o tempo são os melhores medicamentos — desde que se respeitem as leis naturais.

A mente deve dominar o corpo: o corpo permanece passivo (negativo), e o espírito ativo (positivo). Um homem forte de espírito raramente adoece, pois resiste às doenças pela sua vontade. O mesmo se aplica ao paciente: rodear-se de influência espiritual compatível é benéfico.

A alimentação deve ser sólida e nutritiva, pois alimentos aquosos enfraquecem o sangue e os músculos. O exercício deve ser moderado, preferencialmente de manhã cedo. Evitar excessos, estudos intensos e emoções violentas. Dormir uma hora entre o pequeno-almoço e o almoço.

COMO MANTER UM ROSTO BONITO

Um correspondente do *Home Journal* defende que a beleza do rosto, na maturidade, depende da atividade mental. Um homem que nunca trabalha ou pensa perde a firmeza dos traços. Já o pensador diligente tem no cérebro um escultor que permanentemente corrige e aprimora os contornos do rosto. A mente, ativa, molda a beleza duradoura.

CÓLERA MORBUS E CÓLERA FLATULENTA

As formas graves de cólera iniciam-se com flatulência, sensação de opressão, dor e distensão no estômago e intestinos, seguidas por depressão do ânimo, vómitos e diarreia intensos, suor pegajoso, dificuldades respiratórias, soluços, pulso irregular, convulsões, cãibras e pele fria — enquanto o paciente, sentindo-se a arder, pede bebidas refrescantes.

REMEDIAR — Não temas coisa alguma; determina-te a não morrer de forma tão indigna. A causa de todo o teu sofrimento reside, em última instância, em imprudências próprias. O estômago e o fígado estão a resistir aos efeitos das tuas recentes transgressões. Aplica cataplasmas de mostarda e cebola nos pés, subindo pelas pernas; aplica também nas mãos, pulsos, estômago e intestinos. Em alternativa, usa compressas de água quente sobre o abdómen. Não ingiras qualquer alimento. Bebe apenas limonada fraca e infusão de sementes de linho (sem açúcar), ou água de cal, para travar o vómito e acalmar os intestinos. Abstém-te de alimentos sólidos durante vários dias. Se a cólera evoluir para disenteria, segue as instruções específicas para essa enfermidade.

TRATAMENTO PARA FEBRE TIFOIDE

Setembro é um mês temível para quem tem predisposição para formas ligeiras de febre tifoide. O verão, com as suas influências específicas sobre o cérebro e o sangue, ao desaparecer, deixa um "estreito" na vida humana, povoado de vapores maláricos e febres biliosas. Existem três causas principais para epidemias excêntricas:

1. O carácter miasmático do local e os eflúvios circundantes;
2. A posição geográfica em relação a certas correntes magnéticas longitudinais da Terra;
3. A localização da rua, cidade ou região, e a quantidade de luz solar recebida.

Em certas zonas, predomina uma forma baixa de febre tifoide sem as ulcerações intestinais típicas da forma clássica.

Remédio: Suspende imediatamente toda a alimentação ao primeiro sinal de dor de cabeça. Bebe apenas chá de sementes de linho ou de ulmeiro viscoso, com umas gotas de limão. A aplicação vigorosa de magnetismo às extremidades é muito eficaz nos estágios iniciais. O sistema da Cura pela Água é o mais indicado para esta febre. Nada é mais terapêutico nem mais reconfortante para a pele febril do que um envolvimento em lençol húmido, uma ou duas vezes por dia. Não há motivo de alarme se o paciente se abstiver de alimentos logo ao primeiro sintoma e retomar a alimentação gradualmente após o restabelecimento do apetite. A quinina e o calomelano são populares mas perigosos — deixam sequelas.

O HOMEM FÍSICO E ESPIRITUAL

O ser humano é uma unidade. Não é verdade que possua um corpo que possa ser curado à parte da mente, nem que a alma ou espírito possa ser regenerado do pecado independentemente do corpo. Na presente existência — rudimentar e transitória — corpo e espírito são inseparáveis.

Se os clérigos acreditam que os sentimentos morais e espirituais da alma humana podem ser ativados apenas por meio de pregação, é necessário desiludi-los. E se os médicos creem que o corpo pode ser curado de seus infinitos males apenas com preparados minerais ou vegetais, também devem ser esclarecidos.

É impossível experimentar a realidade do "céu" na alma se esta estiver em desarmonia. A essência que anima o corpo, quando perturbada por diversas causas, reflete-se diretamente nos órgãos, músculos e nervos — o corpo torna-se o registo físico das dissonâncias espirituais.

É inútil, pois, lamentar que o coração humano seja lento em aceitar a verdade ou propenso ao erro, se esse mesmo indivíduo sofre de dispepsia, obstipação ou outras perturbações constitucionais.

FISIOLOGIA DA CORAGEM

Segundo Emerson, a coragem, do ponto de vista fisiológico, depende do fluxo sanguíneo nas artérias. Em situações de paixão, cólera, combate ou esforço, o sangue concentra-se nas artérias, mantendo o vigor corporal, e pouco é enviado para as veias. Esta é a condição dos indivíduos intrépidos.

Para grandes feitos, é necessária grande saúde. Entre crianças e adultos, uns entregam-se ao jogo com energia; outros, frios e apáticos, participam por arrasto. A verdadeira riqueza

é a saúde. A doença é tímida e limitada; a saúde, em contrapartida, transborda e irradia sobre os outros.

CHÁ, CAFÉ, CACAU E CHOCOLATE

Chá, café ou chocolate, quando consumidos muito quentes e fortes, são prejudiciais. O problema não reside na substância em si, mas na intensidade, temperatura e frequência do consumo. O café frio pode ser um bom tónico. O chá, moderadamente preparado, não é muito nocivo. Cacau e chocolate fracos são úteis em certas debilidades e condições nervosas.

AZEITE COMO REMÉDIO CONTRA VENENO

Um criador de gado afirma: "Aprendi há mais de vinte anos que o azeite cura a mordedura de cascavel. Desde então, observei que trata envenenamentos de toda a espécie, em humanos e animais.

O paciente deve ingerir uma colher de azeite e aplicar topicamente sobre a ferida. Em cavalos, usa-se oito vezes mais. Certa vez, após mais de trinta horas e com o doente desenganado, uma única colher de azeite trouxe cura quase imediata.
Serve como antídoto para arsénico e estricnina, para o inchaço do gado causado por trevo fresco, para picadas de abelhas, aranhas e outras, e até para envenenamento por hera venenosa.

[Nós, os autores, confiamos nas virtudes do azeite — como se vê ao longo desta obra — mas não endossamos a sua eficácia universal. Depender exclusivamente do azeite contra todo o tipo de venenos pode trazer desilusões fatais.]**

REMEDIOS PARA FEBRE INTERMITENTE (FEBRE E CALAFRIOS)

A febre intermitente, vulgarmente chamada febre e calafrios, ilustra a origem e filosofia de todas as doenças humanas. Ocorre quando a temperatura do corpo é lançada num estado positivo (quente) por determinadas condições elétricas da atmosfera, ou num estado negativo (frio) por condições opostas. Assim, a febre representa o estado positivo; o calafrio, o negativo. Quando estas oscilações térmicas estão presentes no ambiente, desenvolvem-se e intensificam-se também no corpo humano. Esta condição atmosférica pode perdurar durante longos períodos, nalgumas estações e regiões, até que a resistência do organismo seja vencida.

O corpo, tal como o espírito, está sujeito à influência dos fatores ambientais. Estes, antes de sobrecarregarem o corpo, desequilibram a mente, retirando-lhe saúde, harmonia e proporção. A humidade e a eletricidade em excesso (ambas negativas) contraem as glândulas da epiderme, as membranas e superfícies serosas, impedindo o fluxo dos fluidos e

forças espirituais que nelas residem em estado saudável. Como consequência, ocorre um calafrio, que logo se transforma em febre, estabelecendo-se assim a enfermidade intermitente.

A febre surge devido ao retorno parcial das forças e fluidos às superfícies externas. A diferença entre febre intermitente e outras doenças espasmódicas reside no fato de que, na primeira, há uma sucessão incessante de movimentos espasmódicos ao longo de todo o paroxismo, enquanto nas restantes estes movimentos são mais localizados e intensos. Contudo, todas estas enfermidades atuam sobre os mesmos músculos e por causas semelhantes, diferindo apenas na frequência e intensidade, o que levou a medicina a denominá-las com termos gregos ou latinos.

Uma vez que o indivíduo tenha sido afetado por febre e calafrios, fica suscetível a novas ocorrências, sobretudo após constipações ou alterações bruscas da temperatura corporal. A doença, contudo, é simples e a sua cura igualmente natural.

É fundamental compreender que o que treme no corpo durante o calafrio não são os nervos em si, mas o espírito (ou força vital) que os anima. Se o espírito se retirasse, os nervos não reagiriam. A mente e a sua Vontade são, portanto, os principais agentes de cura.

Este fato está na base dos muitos "encantamentos" utilizados por curandeiros supersticiosos ou anciãs crédulas, que por vezes curam instantaneamente casos de febre intermitente. Contudo, o que resulta num paciente pode ser ineficaz noutro, por causa da diferença de temperamento. Isto é visível em reuniões religiosas, onde uns são "convertidos" com facilidade e outros permanecem indiferentes.

Remédio — Se a pessoa sofre há muito com estes calafrios, acompanhados de cefaleia, febre e posterior prostração, é aconselhável abandonar a região que lhe causou o mal. É possível prevenir ataques mantendo o apetite sob controlo, evitando molhos, carnes gordas, manteiga, bebidas quentes e pão fresco, bem como poupando as forças na primavera e outono.

Contudo, o público prefere a "cura drástica", e os médicos mais procurados são os que receitam os medicamentos mais fortes e em maior quantidade. Muitas pessoas, por ignorância mas com boa intenção, ingerem calomelano e quinino como se tais substâncias minerais ou vegetais fossem capazes de restabelecer o equilíbrio corporal.
A cura verdadeira dependerá da prontidão e energia com que o paciente emprega a sua Vontade. Os medicamentos podem falhar. As leis da Natureza não. Elas são imutáveis e infalíveis. O Espírito domina a Matéria.

Quando sentir o calafrio aproximar-se, deve erguer-se, caminhar, fazer exercícios, ou praticar movimentos vigorosos para ativar a circulação arterial. A sensação de frio ocorre porque o sangue se acumula nas veias, privando as artérias do seu calor e magnetismo

naturais. Se aguardar pela reação, surgirá uma febre artificial que levará à exaustão.
Remédio seguro: Misturar um quarto de litro de aguardente de boa qualidade com uma colher de sopa de sal fino. Logo ao primeiro sinal de calafrio, tomar um cálice pequeno. O efeito do sal sobre os nervos simpáticos e pneumogástricos é surpreendente.
Em casos necessários, repetir a dose ou ajustá-la. A cura consiste em enfrentar o calafrio com Vontade e remédio — com prontidão e firmeza.

ASFIXIA OU ASMA (PHTHISIC)

Em crianças com sintomas graves, dar uma colher de chá de óleo de linhaça puro misturado numa colher de sopa de aguardente branca. Em casos severos, adicionar 20 a 30 gotas de tintura de lobélia, ou um pouco de ipeca. Também se pode inalar o vapor de papel pardo embebido em solução de salitre, seco e depois queimado.

Se os pulmões forem fracos, antes das duas principais refeições, tomar cerca de 20 gotas de azeite puro. Deve ser mantido na boca, misturado com saliva e engolido lentamente. Esta simples prática é recomendada durante várias semanas para casos de dispepsia crónica.

OXIÚROS (VERMES ANAIS)

A cura mais rápida para os chamados "vermes anais" é água muito salgada. Humedecer o dedo em clara de ovo, mergulhá-lo em água salgada forte e introduzi-lo no ânus. Algumas aplicações resolvem mesmo os casos mais persistentes.

CATARRO E DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

Para catarro crónico e respiração difícil, com corrimento nasal fétido e inflamação ocasional da garganta, tomar uma colher de chá de azeite doce de manhã cedo e ao deitar. Friccionar também peito e garganta com o mesmo, duas vezes por dia.

Evitar mudanças bruscas de temperatura corporal. Antes de dormir, mergulhar os pés em água fria, secar, untar com azeite doce e calçar meias de flanela usadas apenas para esse fim. Ingerir uma colher de chá de óleo de linhaça, e tomar umas gotas sempre que a tosse estiver seca ou a dor for incomodativa.

SENSIBILIDADE NA BOCA DO ESTÔMAGO

Se a sua amiga sofre de uma inflamação da membrana mucosa do estômago, a zona conhecida como “boca do estômago” revelar-se-á sensível ao toque, indicando perturbações significativas nos nervos pneumogástricos. Deve evitar alimentos em papas — como pão com leite, entre outros — e, em geral, tudo aquilo que provoque distensão abdominal por gases. A sua saúde melhorará gradualmente, desde que obedeça às leis da vida: alimentação equilibrada, massagens regulares e manipulações abdominais. Para aliviar menstruação

dolorosa, aplique uma cataplasma leve de linhaça polvilhada com cânfora em pó sobre o abdómen.

TENDÊNCIA PARA O SUICÍDIO

A propensão que certas pessoas sentem para o suicídio durante períodos de debilidade física e exaustão resulta da elevada sensibilidade cerebral. Sofre ou alegra-se com intensidade, mas a ação do seu cérebro é irregular. Terá, porventura, herdado esse estado mental de sua mãe, enquanto esta a gestava? Deve cultivar o órgão da Esperança, absorvendo vitalidade das faculdades inferiores da mente.

ENVENENAMENTO POR ÁCIDOS MINERAIS

Ácidos fortes como ácido nítrico (aguaforte), ácido muriático (clorídrico) ou ácido sulfúrico (óleo de vitríolo), quando ingeridos acidentalmente, devem ser imediatamente neutralizados com magnésia calcinada, sabão diluído ou bicarbonato de sódio (salerato). Após esta administração, induzir o vómito com água morna. Em seguida, oferecer infusão de sementes de linho ou água de ulmeiro viscoso até que toda a irritação desapareça.

SENSAÇÃO DE DESMAIO NA BOCA DO ESTÔMAGO

Estas sensações nervosas são típicas, mas se acompanhadas de dor no lado direito, poderá tratar-se de uma doença hepática.

Remédio: Tomar uma colher de chá de carvão de salgueiro em pó, diluído em água fria, antes do almoço. Após a refeição, peça a alguém que lhe amasse o estômago e o lado direito com a mão, como se fosse amassar pão, durante cerca de meia hora.

RECEITA PARA A "LEPRA AMERICANA"

O melhor remédio para a forma americana de lepra é uma pomada composta por: meia onça de goma kino, quatro onças de cânfora, duas onças de óleo de cajepute e seis onças de sebo de carneiro. Derreta e misture ao lume, usando quando frio. Após um banho de corpo inteiro com sabão e água quente, friccione bem esta pomada sobre a pele com a palma da mão. Ingerir uma colher de chá de azeite todas as manhãs durante várias semanas.
O Dr. Valentine Mott, da University Medical College, afirmou recentemente que está convencido de que a lepra é o antecessor tanto da sífilis como da escrofulose — sendo todas manifestações de uma mesma enfermidade essencial.

REUMATISMO E OLHOS INFLAMADOS

Para reumatismo crónico com deformações articulares, usar a seguinte pomada: meia onça de flor de enxofre, meia onça de goma kino, uma onça de bórax, duas onças de óleo de

âmbar, uma onça de resina de terebintina, quatro onças de cânfora e oito onças de sebo de carneiro. Derreta lentamente, mexendo constantemente. Aplicar frio, esfregando energicamente nas articulações com a sua própria mão (ou com auxílio de alguém), com total empenho e Vontade.

Para os olhos: colocar à noite um pedaço de papel pardo embebido nesta pomada sobre os olhos. A alegria e a paz interior, mesmo em tempos de discórdia, são também elementos terapêuticos.

TREMORES CAUSADOS PELO USO DE TABACO

Um leitor escreve dizendo que se sente quase enlouquecido ao tentar abandonar o tabaco, embora deseje libertar-se do vício.
Aconselhamos aqueles que sofrem com esta dependência a suspenderem toda actividade laboral por alguns dias, tratando esta fase como uma verdadeira doença. A Vontade deve resistir ao apetite. A alimentação deve ser moderada. Que o indivíduo diga: "Eu quero", e a sua Vontade atrairá ajuda do Alto.

FURÚNCULOS CURADOS COM CREOSOTO

O Dr. Lynch, no *Eclectic Medical Journal*, afirma que o creosoto é um remédio local eficaz para furúnculos. Produz uma pequena bolha sobre a qual se forma uma crosta, levando à cicatrização rápida da ferida — desde que seja aplicado antes da formação do "caroço". Quando o furúnculo já está "amadurecido", o creosoto não é útil, sendo preferíveis cataplasmas e emolientes até que o caroço se liberte.

OLHOS INFLAMADOS E CATARRO DE ORIGEM SIMPÁTICA

Os seus olhos inflamados podem resultar de uma ligação com distúrbios periódicos na cabeça e nariz. A enfermidade pode ter origem numa perturbação da mucosa gástrica, terminando em catarro e inflamação ocular.

Remédio: Derreta ao lume duas onças de azeite com meia onça de cânfora. Aplique esta pomada sobre a pele do estômago, nas bochechas, pálpebras e têmporas. Insista especialmente nas zonas nasais. Aspire um pouco de azeite pelas narinas duas ou três vezes por dia. Estimule a circulação nos pés e mãos. Torne-se saudável — e, por conseguinte, belo. Aplique a sua Vontade.

Se os olhos estiverem muito inflamados, com pálpebras inchadas, aplique à noite uma cataplasma de farinha de centeio e clara de ovo sobre gaze fina.

FIGOS COMO CURA PARA O CANCRO

Thomas Puderton, um cavalheiro inglês, partilha a seguinte receita para tratamento de cancro: Ferva figos turcos em leite fresco até amolecerem e engrossarem. Aplique-os, ainda mornos, na zona afetada (mesmo que não haja ferida aberta). A cada troca, lave a área com o leite da cozedura. Substitua a cataplasma de manhã, à noite e uma vez durante o dia. Ingerir também um quarto de litro do leite em que os figos foram cozidos, duas vezes por dia. O tratamento deve durar pelo menos três a quatro meses. A eficácia dos figos na absorção de inflamações cancerígenas é incontestável.